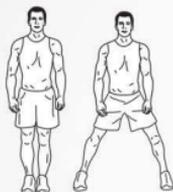


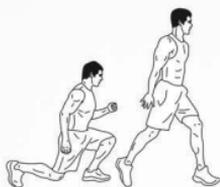
AVENIR MEILLEUR

ENTRAÎNEMENT **HIIT** PAR DAREBEE © darebee.fr

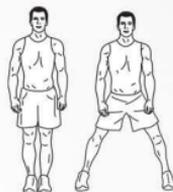
Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 minutes de repos



30sec écarté-serrés



10sec fentes sautées



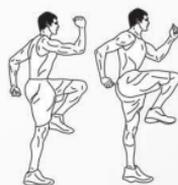
30sec écarté-serrés



30sec pas de marche



10sec levées de genou



30sec pas de marche



10sec talons levés



10sec squats sautés



10sec talons levés