

# blink

ENTRAÎNEMENT **HIIT** PAR DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 60 secondes de repos



**10sec** pacer steps

**2** sauts en claquant les talons

**10sec** pacer steps

**2** sauts en claquant les talons

**10sec** pacer steps

**2** sauts en claquant les talons