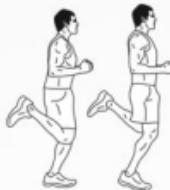


VITE À L'HÉLICO!

DAREBEE **HIIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20sec levées de genoux

20sec talons fesses

20sec levées de genoux



20sec planche
sur un bras

20sec levées de genoux

20sec planche
sur un bras



20sec levées de genoux

20sec talons fesses

20sec levées de genoux