

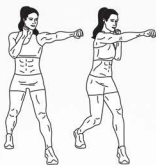
VICTOIRE ÉCRASANTE

HIIT ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries Repos 2 minutes



10sec fentes sautées



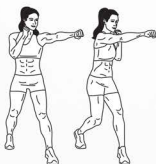
40sec coups de poing



10sec fentes sautées



10sec pompes



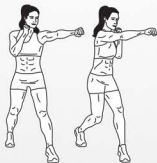
40sec coups de poing



10sec pompes



10sec fentes sautées



40sec coups de poing



10sec fentes sautées