

combat burpee

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

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



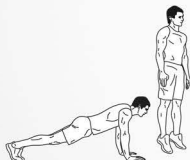
20sec burpees basiques



10sec planche classique



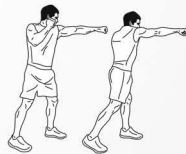
30sec planche



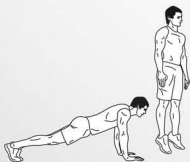
20sec burpees basiques



10sec planche classique



30sec coups de poing



20sec burpees basiques



10sec planche classique



30sec planche