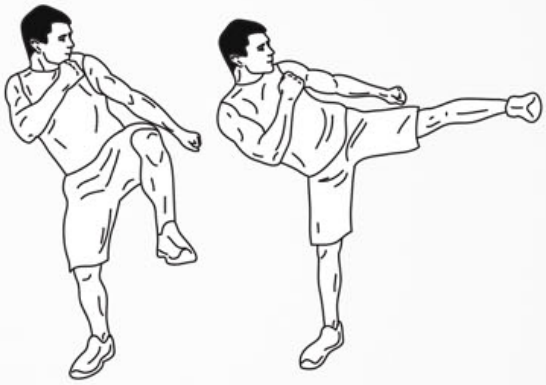
COMBAT HIIT EXPRESS

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE
© darebee.com

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

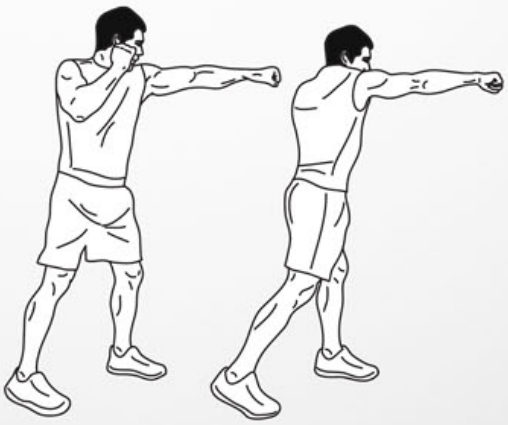


30sec coups de pied de côté

30sec coups de poing

30sec coups de pied de côté

30sec coups de poing

30sec coups de pied de côté

30sec coups de poing