

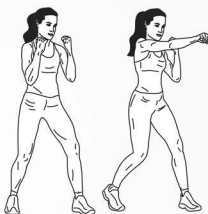
Rapide & Dangereuse

HIIT ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



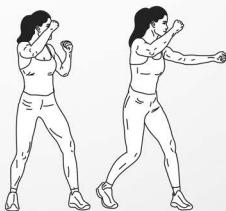
15sec levées de genoux



15sec coups de poing



15sec levées de genoux



15sec coups de poing retournés