

Feu & Sueur

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

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



30sec levées de genoux



30sec pas de marche



30sec planche sur une jambe



30sec levées de genoux



30sec pas de marche



30sec planche



30sec levées de genoux



30sec pas de marche



30sec planche sur une jambe (de l'autre côté)