

FAIS-LE, C'EST TOUT!

DAREBEE **HIIT** ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



20sec levées de genoux



20sec planche



20sec levées de genoux



20sec extensions biceps



20sec bras serrés



20sec extensions biceps



20sec levées de genoux



20sec planche



20sec levées de genoux