

# INTESTINS

## SOUS CONTRÔLE

ENTRAÎNEMENT **HIIT** PAR DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

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



**20sec** levées de genou



**20sec** grimpeurs



**20sec** levées de genou



**20sec** crunchs



**20sec** levées des jambes



**20sec** crunchs



**20sec** toucher-talons



**20sec** battements



**20sec** toucher-talons

