

Intense

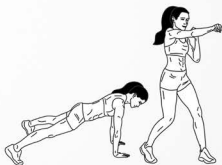
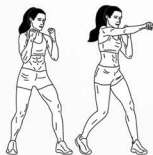
HIIT ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

Niveau I 3 rounds Niveau II 5 rounds Niveau III 7 rounds 2 min de repos

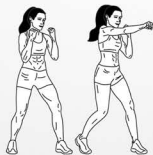
points en plus : 1 pompe chaque 20 sec



20sec levées de genoux **20sec** coups de poing **20sec** planche + jab + cross



20sec levées de genoux **20sec** coups de poing **20sec** écarté-serré en planche + jab + cross



20sec levées de genoux **20sec** coups de poing **finish 20sec** planche