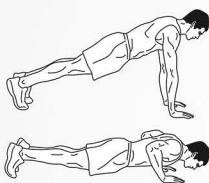


# CIRCUIT D'ENFER

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

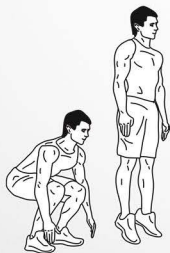
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**1min** pompes



**1min** coups de poing en squat



**1min** squats sautés



**1min** coups de pieds de côté