

HURLEUR

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

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



40sec levées de genou



10sec planche



10sec grimpeurs



40sec levées de genou



10sec planche



10sec rotations



40sec levées de genou



10sec planche



10sec toucher-épaules