

DANS LES FLAMMES

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



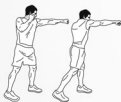
30sec pas de marche



15sec levées de genoux



15sec burpees



30sec coups de poing



15sec grimpeurs



15sec burpees



30sec planche



15sec toucher-épaules



15sec burpees