

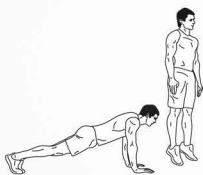
SANS EXCUSES

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

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



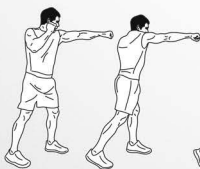
30sec squats



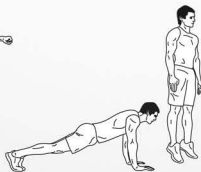
30sec burpees basiques



30sec planche



30sec coups de poing



30sec burpees basiques



30sec planche latérale