

# POWER BOLT

**HIT** ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

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



**20sec** levées de genoux

1 burpee

**20sec** levées de genoux

1 burpee

**20sec** levées de genoux

1 burpee

**20sec** levées de genoux

1 burpee

**20sec** levées de genoux

1 burpee

**20sec** levées de genoux

1 burpee

finish

