

SOS

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

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



30sec jumping jacks



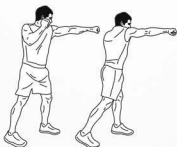
20sec planche jambe levée



10sec sauts groupés



30sec jumping jacks



20sec coups de poing



10sec sauts groupés



30sec jumping jacks



20sec planche jambe levée



10sec sauts groupés