

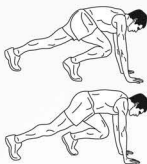
SUPER HIIT

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



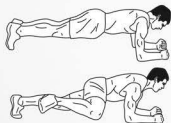
20sec levées de genou



20sec grimpeurs



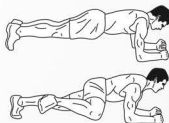
20sec levées de genou



20sec flexions de jambe



20sec planche



20sec flexions de jambe



20sec squats sautés



20sec jumping jacks



20sec squats sautés