

HIIT

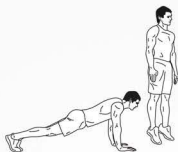
de super-héros

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.net

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



30sec levées de genoux



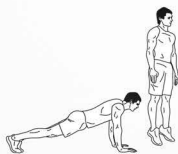
30sec burpees basiques



30sec levées de genoux



30sec grimpeurs



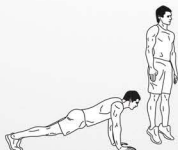
30sec burpees basiques



30sec grimpeurs



30sec levées de genoux



30sec burpees basiques



30sec levées de genoux