

ZONE DE SUDATION

DAREBEE **HIIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20sec burpees basiques



20sec jumping jacks



20sec burpees basiques



20sec jumping jacks



20sec flexions de côté



20sec jumping jacks



20sec burpees basiques



20sec jumping jacks



20sec burpees basiques