

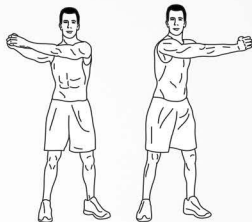
ZOMBIE

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

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

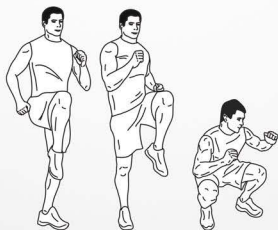


20sec levées de genoux



20sec coups de mains serrées

PEUT ÊTRE FAIT AVEC UN KATANA



20sec en comptant "1-2-3" levées de genoux + squat