

ZONE

DAREBEE **HIIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20sec levées de genoux



20sec levées de talons



20sec levées de genoux



20sec planche



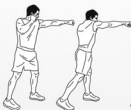
20sec planche sur les coudes



20sec planche



20sec burpees basiques



20sec coups de poing



20sec burpees basiques