

**🔥 HIIT ABDOS FESSIERS TOUS NIVEAUX SANS SAUTS,  
POUR BRULER UN MAX DE GRAS EN 20 SECONDES!**

## HIP TRUST

1



## PLANCHE

2



## DONKEY KICK

3



## PLANCHE LATÉRALE

4



**★ EFFORTS + REPOS X8 : DÉBUTANTS : 20S / 20S  
INTERMÉDIAIRES : 20S / 15S CONFIRMÉS : 20S / 10S**