

🔥 HIIT #5 HANCHES FESSIERS TOUS NIVEAUX SANS SAUTS !



CLAMS

1



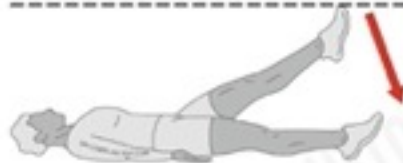
PLANCHE SPIDERMAN

2



HIP THRUST

3



CISEAUX

4



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