

🔥 HIIT #6 TOUS NIVEAUX POUR BRULER UN MAX DE GRAS EN 20 SECONDES!

BURPEES

1



CHAISE

2

JUMPING JACK

3



CRABE MAIN PIED

4

🌟 EFFORTS + REPOS X8 : DÉBUTANTS : 20S / 20S.

INTERMÉDIAIRES : 20S / 15S. CONFIRMÉS : 20S / 10S