

**HIIT#3 POUR DES FESSES MUSCLÉES UN VENTRE PLAT  
ET BRULER UN MAX DE GRAS (ATTENTION ÇA PIQUE)**

**MOUNTAIN CLIMBER**



1

**FIRE HYDRANT**

2



**RELEVÉS DE JAMBES**

3



**SQUATS BULGARES**

4



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