

# Beat 45 Extrême HIIT

1



## Jumping jacks

2



## Mountain climbers

3



## Fentes avant

4



## Pompes



## Échauffement :

Prépare tes muscles avec quelques exercices d'étirements avant de commencer.



## Répétitions :

1ère série : 50 répétitions

2ème série : 40 répétitions

3ème série : 30 répétitions

4ème série : 20 répétitions

5ème série : 10 répétitions



## Récupération :

Utilise un rouleau de massage pour masser les muscles qui ont été sollicités durant l'entraînement.