

# HIIT SERIES®

XPRESS 15



**SQUATS**



**POMPES**



**FENTES ALTERNÉES**



**CHENILLE**



**AIR SQUATS**



**BURPEES + POMPES**



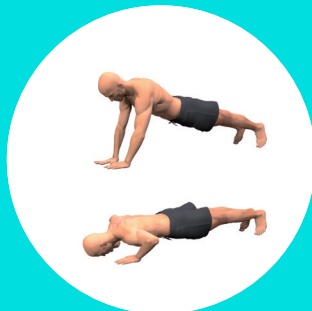
**JUMPING JACK**



**PLANCHE + ROTATIONS**



**FENTES SAUTÉES  
ALTERNÉES**



**POMPES MAINS  
SERRÉES**



**STAR JUMPS**



**GRIMPEUR**



**BURPEES**



**MONTÉES GENOUX**



**POMPES MAX**

