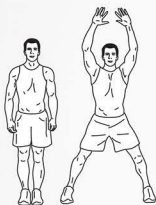


# 1 minute **cardio**

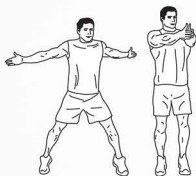
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

10 secondes chaque exercice

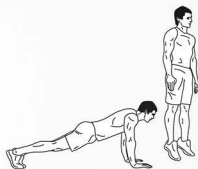
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** 1 min entre les séries



jumping jacks



sauts de phoques SEAL



burpees basiques



levées de genou



talons fesses



squats sautés