

# activateur

ENTRAÎNEMENT **HIIT** par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**15sec** sauts en squat



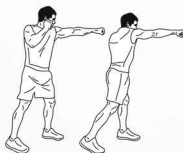
**15sec** bounce + squat



**15sec** levées de genoux



**15sec** toucher-épaules



**15sec** coups de poing



**15sec** levées de genoux



**15sec** grimpeurs



**15sec** fentes sprinter



**15sec** levées de genoux