

# IL N'AURA PAS DE REPOS !

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

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min repos



**20sec** jumping jacks



**20sec** burpees



**20sec** jumping jacks



**20sec** planche jambes écartées



**20sec** jumping jacks



**20sec** planche jambes écartées



**20sec** jumping jacks



**20sec** burpees



**20sec** jumping jacks