cardio universel

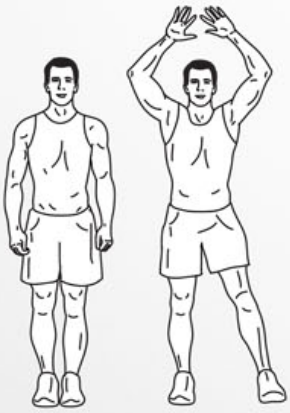
DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

20 pas de marche **x 4 séries** au total

20 sec de repos entre les séries

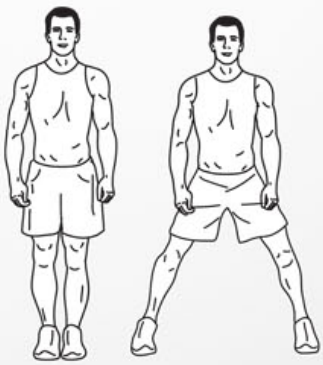
20 sauts sur place **x 2 séries** au total

pas de repos entre les séries, 1 série chaque jambe



20 pas de côté **x 4 séries** au total

20 sec de repos entre les séries



20 sauts écarté-serré **x 4 séries** au total

20 sec de repos entre les séries