

# ATOMIC

ENTRAÎNEMENT **HIT** PAR DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

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



**40sec** step jacks



**10sec** coude-genou croisés



**10sec** fentes genou levé



**40sec** step jacks



**10sec** coude-genou croisés



**10sec** talons levés



**40sec** step jacks



**10sec** coude-genou croisés



**10sec** flexions  
avec torsion du buste