

# Débutant

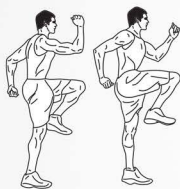
# HIIT

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

répétez 5 fois au total

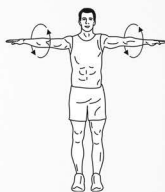
avec jusqu'à 2 minutes de repos



**15sec** pas de marche



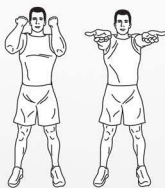
**15sec** levées de genoux



**15sec** cercles bras tendus



**15sec** levées de genoux



**15sec** biceps extensions



**15sec** levées de genoux