

# CARDIO SAUVAGE

ENTRAÎNEMENT  
PAR DAREBEE

@ [darebee.fr](http://darebee.fr)

NIVEAU I 3 séries

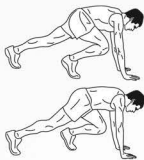
NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

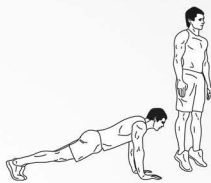
REPOS jusqu'à 2 minutes



20 levées de genoux



10 grimpeurs



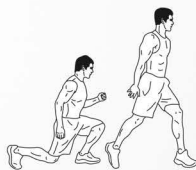
4 burpees basiques



20 levées de genoux



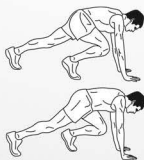
10 grimpeurs



4 fentes sautées



20 levées de genoux



10 grimpeurs



4 sauts groupés