

# CARDIO COMBAT

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

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

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 min



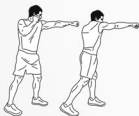
20 levées de genoux



10 pas de marche  
avec torsions du buste



20 levées de genoux



20 coups de poing



10 coups de poing  
vers le haut



20 coups de poing



20 levées de genoux



10 genoux-au-coude  
d'un côté puis de l'autre



20 levées de genoux