

# CARDIO

## ENTRAÎNEMENT

PAR DAREBEE © [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

**4** genou-au-coudes

**20** levées de genoux

**4** genou-au-coudes



**20** levées de genoux

**2** sauts sur les côtés

**20** levées de genoux

**2** sauts sur les côtés



**20** levées de genoux

**4** levées latérales de jambes

**20** levées de genoux

**4** levées latérales de jambes

