

# cardio **light**

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



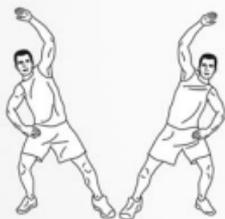
**10** pas de marche



**10** step jacks



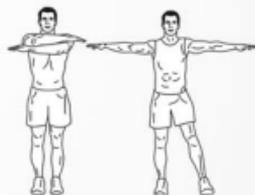
**10** pas de marche



**10** flexions latérales



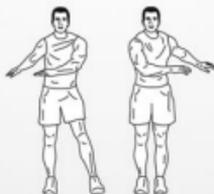
**10** pas de marche



**10** ciseaux dynamiques



**10** pas de marche



**10** pas sur les côtés  
avec torsion de buste



**10** pas de marche