

# CARDIO SUPRÊME

ENTRAÎNEMENT **HIIT** PAR DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries

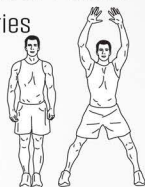
2 minutes de repos entre les séries



**20sec** jumping jacks



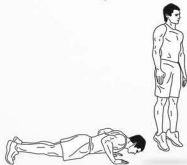
**20sec** planche



**20sec** jumping jacks



**20sec** planche



**20sec** burpees



**20sec** planche



**20sec** levées de genou



**20sec** planche



**20sec** levées de genou