

# CARPE DIEM

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

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 minutes repos



**20sec** levées de jambe



**20sec** grimpeurs



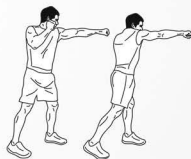
**20sec** levées de jambe



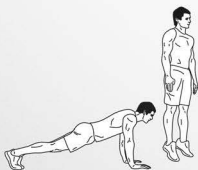
**20sec** coups de poing



**20sec** pompes



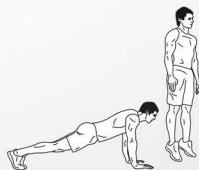
**20sec** coups de poing



**20sec** burpees basiques



**20sec** planche



**20sec** burpees basiques