

# VITE À L'HÉLICO!

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

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries | 2 min de repos



**20sec** levées de genoux



**20sec** talons fesses



**20sec** levées de genoux



**20sec** planche  
sur un bras



**20sec** levées de genoux



**20sec** planche  
sur un bras



**20sec** levées de genoux



**20sec** talons fesses



**20sec** levées de genoux