

CONTRÔLE *des* **DOMMAGES**

DAREBEE **HIIT** ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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

10sec levées de genoux

10sec pas de marche

répéter 3 fois au total



10sec jumping jacks

10sec pas de côté alternés

répéter 3 fois au total



10sec sauts sur place

10sec sauts sur les côtés

répéter 3 fois au total

