

# HÉROS

## FAIT MAISON

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

Niveau I 3 sets

Niveau II 5 sets

Niveau III 7 sets

2 minutes de repos



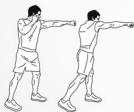
**20sec** levées de genoux



**20sec** burpees



**20sec** levées de genoux



**20sec** coups de poing



**20sec** jumping jacks



**20sec** coups de poing



**20sec** planche latérale  
(bras gauche)



**20sec** planche  
sur les coudes



**20sec** planche latérale  
(bras droit)