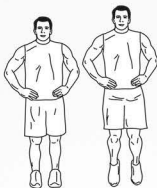
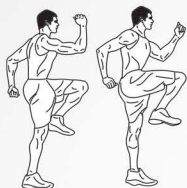


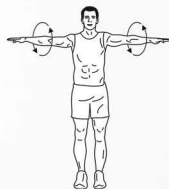
# PRÉCURSEUR

ÉCHAUFFEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

Faites une fois avant une séance d'entraînement cardio ou HIIT.

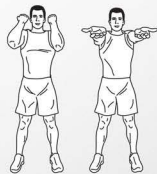
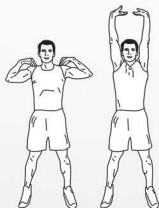
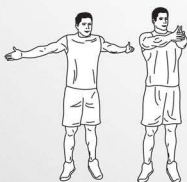


10 pas de marche  
10 sauts sur place  
10 pas de marche  
10 sauts sur place  
10 pas de marche  
10 sauts sur place



20-count squat  
(en comptant jusqu'à 20)

20 rotations des hanches 20 cercles bras tendus



20 écartés

20 toucher-épaules

20 extensions biceps