

# SUPER BRÛLURE

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** jumping jacks



**20sec** sauts alternés



**20sec** jumping jacks



**20sec** cercles de bras



**20sec** ciseaux  
à la verticale



**20sec** cercles de bras



**20sec** burpees basiques



**20sec** toucher-épaules  
en planche



**20sec** burpees basiques