

# Flambée

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

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



**20** pas de marche



**20** levées de genoux



**20** coups de poing



**20** pas de marche



**20** levées de genoux



**20** coude-genou croisés



**20** pas de marche



**20** levées de genoux



**20** fentes avec  
levée de genou