

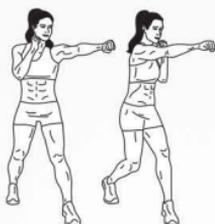
ALICE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



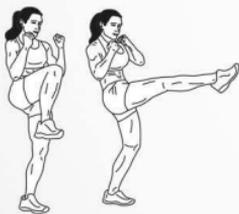
20 levées de genoux



20 coups de poing



20 coups de pied circulaires



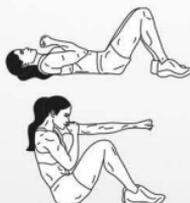
20 coups de pied



20 combos squat + saut en frappant les talons



10 torsions du bassin



10 levées du buste avec coup de poing



10 coups de pied rameur