

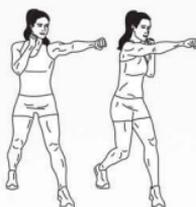
ARENA

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



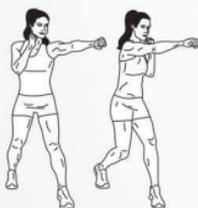
10 coups de genou



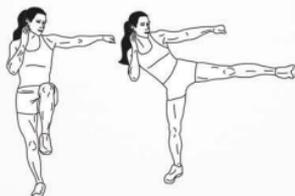
20 coups de poing



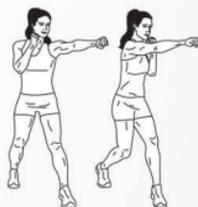
10 coups de genou



20 coups de poing



10 coups de pied de côté



20 coups de poing



10 coups de genou