

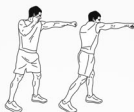
# Bras de Fer

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.com](http://darebee.com)

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**2** pompes



**20** coups de poing



**10** toucher-cuisse  
alternées en planche



**10** toucher-épaule  
en planche



**20** coups de poing  
vers le haut



**2** pompes triceps



**2 min** de rotations (speed bag punches)  
à la place de repos après chaque série,  
vitesse à votre aise