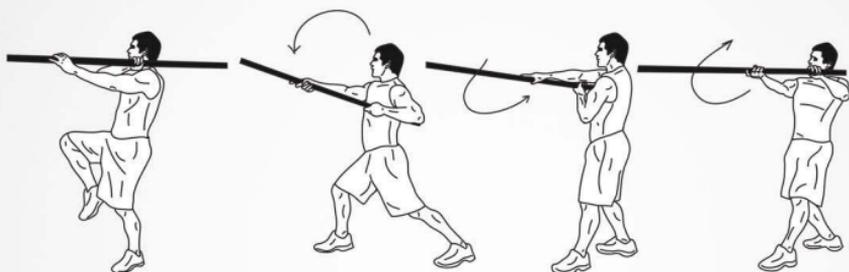


DÉFENSEUR

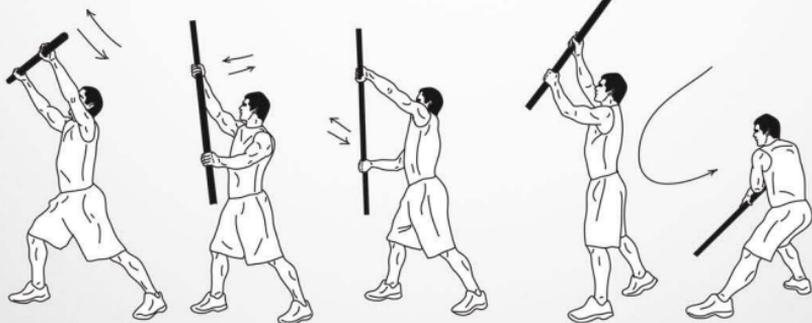
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 minutes
alternativement, faites les quatre comme une combinaison 20, 30 ou 40 fois.



20 coupes directes

20 coupes horizontales en tournant
(à gauche & à droite)



20 **combo** de blocages : haut + à gauche + à droite

20 coupes en biais