

# LE BOOMERANG

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

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



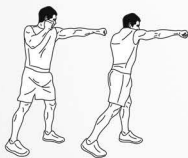
20 coups de pied circulaires



10 squats



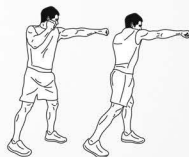
20 coups de pied circulaires



20 coups de poing



10 pompes



20 coups de poing



20 coups de pied circulaires



10 squats



20 coups de pied circulaires