

# BORN TO BE WILD

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

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



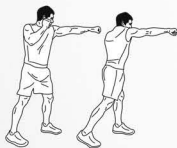
20 coups de pied de côté



20 pompes



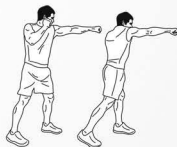
20 coups de pied de côté



20 coups de poing



20 coups de poing en squat



20 coups de poing



20 crunchs rameur



20 crunchs



20 crunchs rameur