

COMBAT FINAL



ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

1 trait = 1 série repos entre les séries jusqu'à 2 minutes



20 coups de poing



20 squat + uppercut



20 coups de poing en squat



10 toucher-épaules



10 pompes



10-count planche sur un bras
(en comptant jusqu'à 10)



10 levées du buste



10 coups de poing



10 coups des pieds