

CHASSEUR DE TÊTES

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE
© darebee.com
NIVEAU I 3 séries
NIVEAU II 5 séries
NIVEAU III 7 séries
REPOS jusqu'à 2 min



10 squat + coup de pied



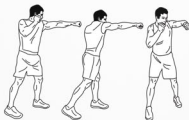
4 fentes latérales



10 coup de genoux + coup de coude



4 pompes



10 jab + jab + cross + hook



10 toucher-épaules



4 planches dynamiques