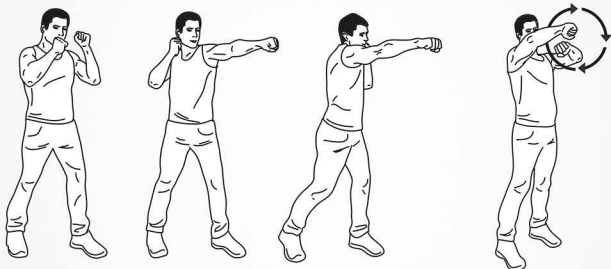


# Boxeur : Bras

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

Répétez 3 fois avec 1 minute de repos entre les séries.

Gardez les bras levés pendant la série.



**10** coups de poing (jab + cross)

**10** cercles de poings

**20** coups de poing (jab + cross)

**20** cercles de poings

**40** coups de poing (jab + cross)

**40** cercles de poings

finish