

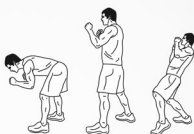
BOXE | FLEXIBILITÉ

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS 2 minutes



40 fentes genou-au-coude



20 flexions avant-arrière



20 bascules sur les côtés



20 mi-flexions de genoux



40-count étirement



20-count étirement du dos



20-count étirement de bras #1



20-count étirement #2

20-count = "en comptant jusqu'à 20"