

# COUP DE CARDIO

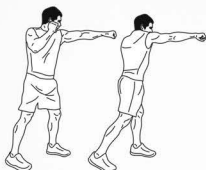
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

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

## 3combos:

10 coups de poing

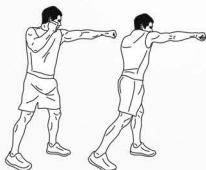
20 coups de pied  
de côté



## 3combos:

10 coups de poing

20 coups de pied  
circulaires



## 3combos:

10 coups de poing

20 coups de pied  
de face

