

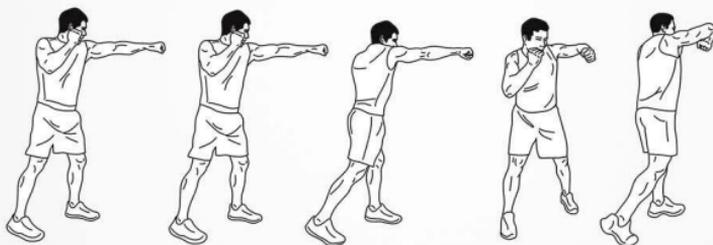
CHALLENGER

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

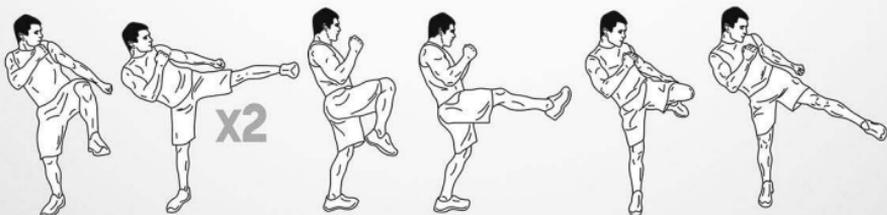
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



20combos toucher-épaules (gauche + droit) + pompe



20combos jab + jab + cross + hook (gauche) + hook (droit)



20combos double coup de côté + coup direct + pas en arrière + coup circulaire