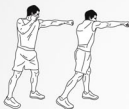


CHAOS

DAREBEE BOXE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

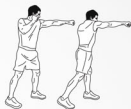
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 coups de poing



10 sauts "bounce-steps"



10 coups de poing



5 bounce + squat



10 squat + jab + cross



5 bounce + squat



10 coups de poing



10 sauts "bounce-steps"



10 coups de poing