

CONTACT, RAPPROCHÉ

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



20 coups de genou



20combos coup de genou + coup de coude



20 coups de pied de face



20combos coup de pied + coup de poing de côté



20combos bounce + squat + coup de pied en tournant + coup de paume

