

Force: Combat

DAREBEE ENTRAÎNEMENT

© darebee.com

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

REPOS jusqu'à 2 minutes



10 pompes



10 combos pompe + jab + cross



10 squats



20 coups de poing
en squat



2 squats sautés



2 levées de jambes



10 cercles jambes
levées



10 battements de jambes