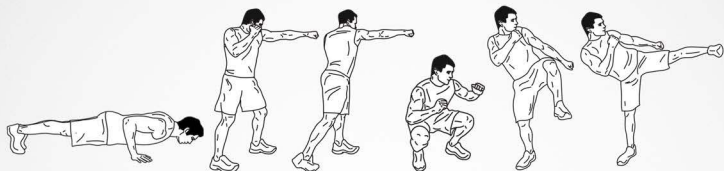


GUERRIER

COMBO ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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



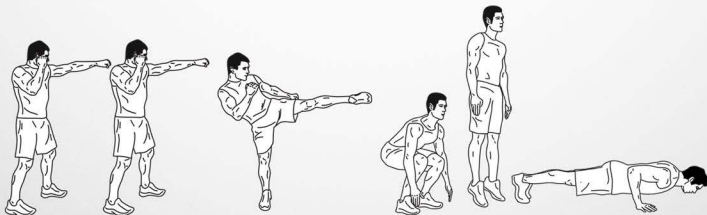
10combos pompes + jab + cross

20combos squat + coup de pied



10combos pompe + hook

20combos squat + coup de pied crocheté



10combos jab + jab + coup de pied circulaire

5combos squat sauté + pompe