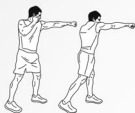


# COMMANDANT

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

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



40 jab + cross



20 squat + jab



40 jab + cross



20 grimpeurs lentes



20 pompes



20 grimpeurs lentes



20 levées du buste



20 rotations russes



20 levées du buste