

# COUP CRITIQUE

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

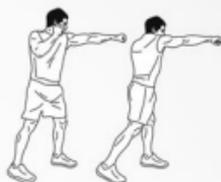
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 fentes sautées



20 coups de genou



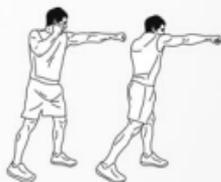
20 coups de poing



10 fentes sautées



20 pompes



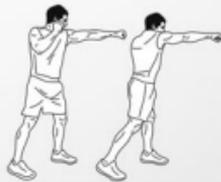
20 coups de poing



10 fentes sautées



20 coups de genou



20 coups de poing