

COUP CRITIQUE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © 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