

CYBERPUNK

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



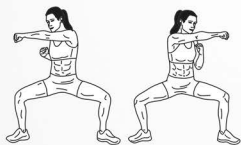
20 coups de genou



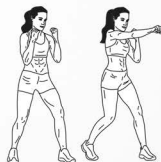
6 talons levés



20 coups de genou



20 coups de poing en squat



20 coups de poing



10 écartements de pied
(alternés)



6 flexions de jambe



10 ponts sur le côté