

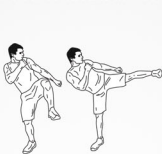
ZONE DE DANGER

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20combos backfist + coup de pied



20 squat + uppercut



10 levées de genoux



10 grimpeurs



10 levées de genoux



10 levées du buste



10 rotations russes



10 battements de jambes