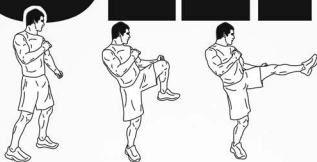


# ELEE NOIR

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

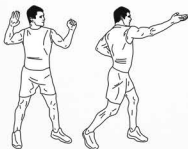
NIVEAU I 3 séries  
NIVEAU II 5 séries  
NOUVEAU III 7 séries  
REPOS jusqu'à 2 min



20 coups de pieds



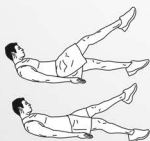
10 cercles infini



20 coups de couteau



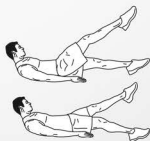
10 cercles infini



20 battements de jambes



10 cercles infini



20 battements de jambes