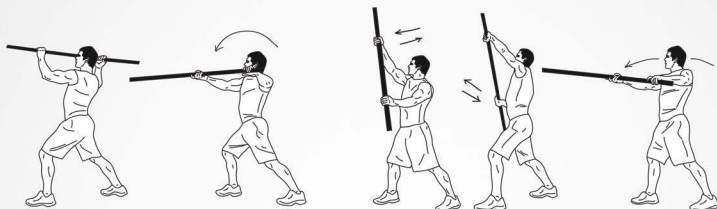


# VIENS DU CÔTÉ OBSCUR

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

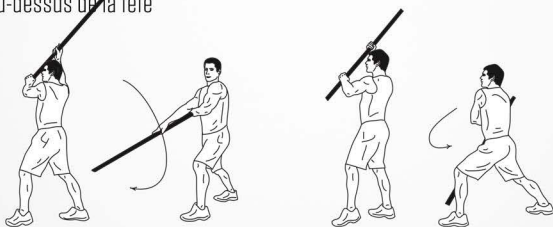
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min

Alternativement faites 20, 30 ou 40 répétitions dans chaque combo.



20 frappes verticales  
au-dessus de la tête

20combos blocage + blocage + frappe horizontale



20combos frappe du haut vers la droite + frappe du haut vers la gauche



20combos coup de pied + frappe horizontale niveau ventre