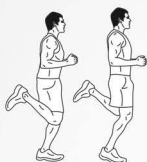


# CHASSEUR DE DÉMONS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

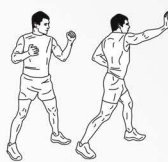
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



20 talons fesses



10 coups de genoux



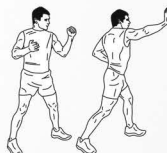
20 coups de paume



4 fentes sur les côtés



10 grimpeurs



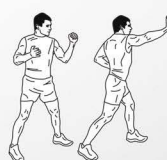
20 coups de paume



20 bounces



10 toucher-épaules



20 coups de paume