

# CAVALIER DU DRAGON

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

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



**10-count** maintien



**30** coups de poing en squat



**10-count** maintien



**5** squats sautés



**10-count** maintien



**5** squats sautés



**10-count** maintien

**10-count** = "en comptant jusqu'à 10"