

écho

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

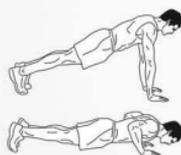
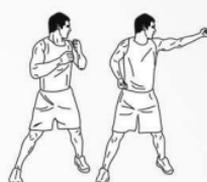
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



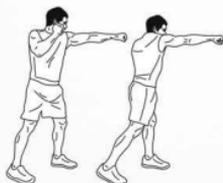
20combos backfist + coup de pied de côté



20 backfists



10combos pompe + jab + cross



10 pompes



20combos squat + coup de pied de côté



20 squats