

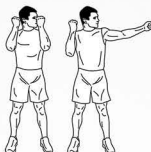
LE GUERRIER

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



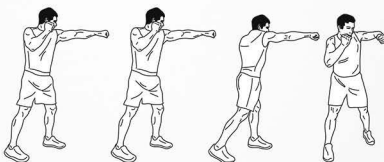
20 coups de pied de côté



20combos backfist + coup de pied de côté



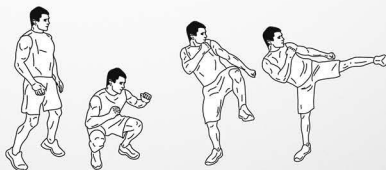
20 pompes



20combos jab + jab + cross + hook



20 coups de poing
vers le haut



20combos bounce + bounce + squat
+ coup de pied de côté