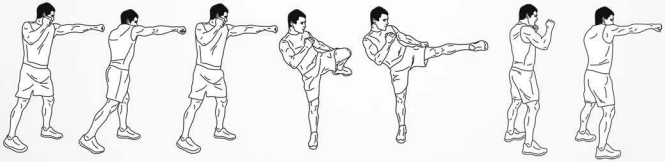
# Achève Le!

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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

**40combos** backfist + coup de pied + 1 pas en avant + backfist



**40combos** jab + cross + coup de pied circulaire + 1 pas en avant + jab

**40combos** coup de coude + coup de genou + 1 pas en avant + coup de coude