

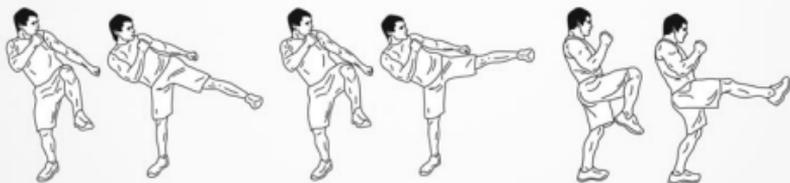
# Point Éclair

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.com](https://darebee.com)

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



**20combos** jab + cross + squat + hook



**20** double coups de pied de côté / bas et haut

**20** coups de pied de face



**20combos** coup de genou + coup de coude



**20** cercles de poings rapides