

Point Éclair

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ 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