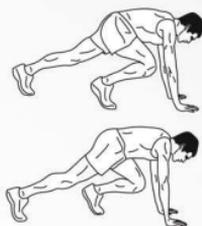
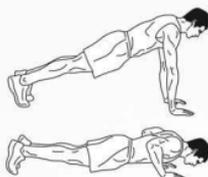


LA FORGE

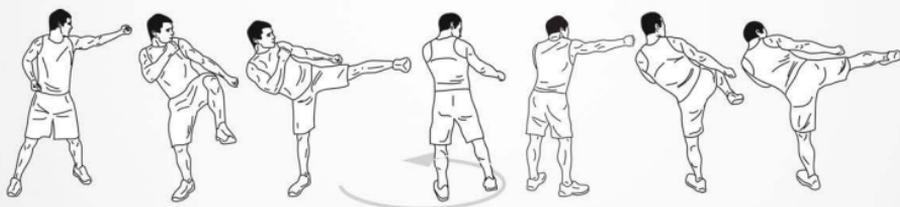
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

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

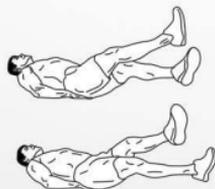


3combos : 10 levées de genoux + **2** pompes

10 grimpeurs



10 combos : backfist + coup de pied de côté + saut & rotation +
+ backfist + coup de pied de côté



3combos : 10 battements + **2** ciseaux

10-count maintien
(en comptant jusqu'à 10)