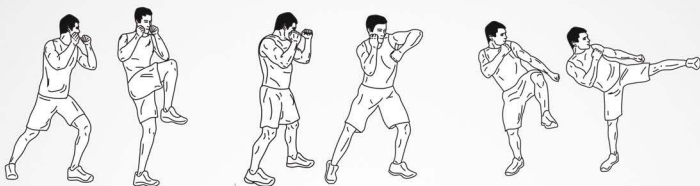


# EN MODE LIBRE

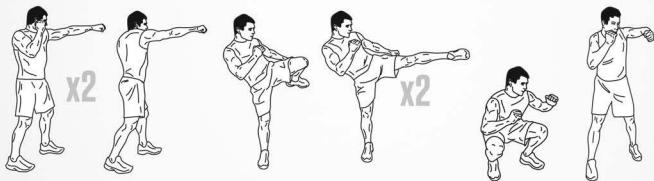
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

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



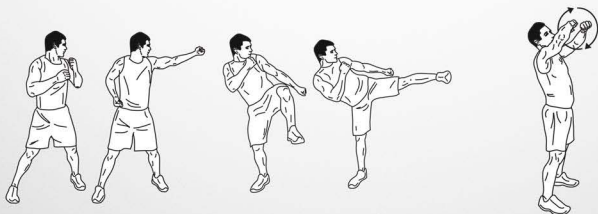
**20combos** coup de genou + coup de coude

**40** coups de pied de côté



**20combos** jab + jab + cross + double coup circulaire

**40combos** squat + hook



**20combos** backfist + coup de pied de côté

**40** cercles de poings