

Cavalier de l'enfer

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



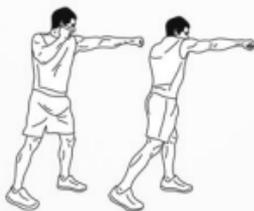
20 squat + torsion du buste



4combos: 10 levées de genoux + **2** sauts groupés



10 pompes



4combos: 10 coups de poing + **2** hooks



20 coup de jambe + torsion du buste



4combos: 10 levées de genoux + **2** sauts

