

Griffe de Fer

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



10 pompes Dragon



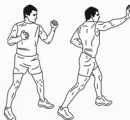
10 coups de paume



10 déplacements en squat



10 pompes jambe levée



10 coups de paume



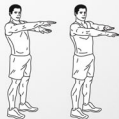
20-count mains serrées



10 sorties en planche



10 coups de paume



20 ciseaux

20-count = "en comptant jusqu'à 20"