

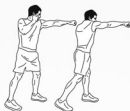
POING DE FER

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



20 coups de pied



20 jab + cross



20 uppercuts



20 coups de pied



20 coups de poing
de côté



20 hooks



20 coups de pied



20 cercles de poing
rapides



100 coups de poing
en squat