

# Coeur de lion

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

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



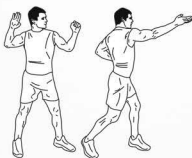
**10combos** squat + coup de pied



**10** coups de pied circulaires



**10combos** pompe + coup de couteau



**10** coups de pied circulaires



**10combos** coup de genou + coup de coude

un pas en arrière



**10** coups de pied circulaires

