

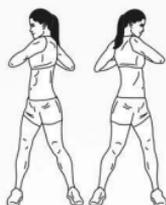
# Mistborn

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

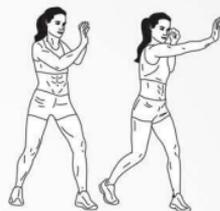
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 minutes



6 fentes sautées



10 torsions du buste



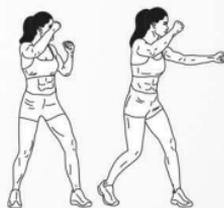
20 coups de paume



6 fentes sautées



10 coups de genou



20 backfists



6 fentes sautées



10 levée du buste + coup de poing



20 coups de poing