

ninja PRINCESSE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



10 coups de genou



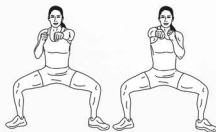
20 coups de poing



10 fentes latérales



10-count posture de l'arbre



20 coups de poing



10-count posture de l'arbre



10 coups de pieds



20 coups de poing



10 battements jambes tendues

Notice : 10-count = "maintien en comptant jusqu'à 10"