

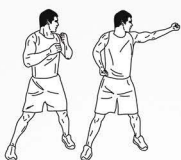
# SANS PITIÉ

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

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



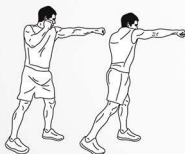
**10** coups de pied circulaire



**20** backfists



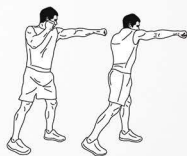
**10** coups de pied circulaire



**20** coups de poing directs



**10** coups de pied circulaire



**20** coups de poing directs



**20** coups de poing en squat