

ÉTOILE POLAIRE

ENTRAÎNEMENT
PAR DAREBEE

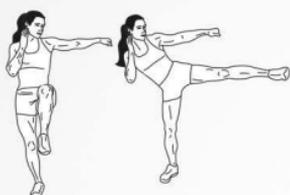
© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

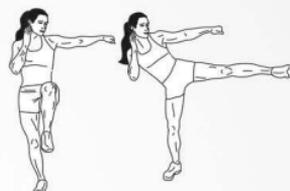
REPOS jusqu'à 2 minutes



10 coups de pied



20 levées de genou



10 coups de pied



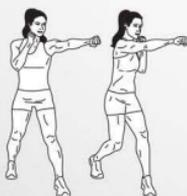
20 levées de genou



10 coups de genou



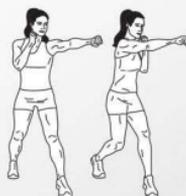
20 levées de genou



10 coups de poing



20 levées de genou



10 coups de poing