

ONNA BUGEISHA

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

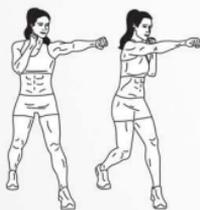
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



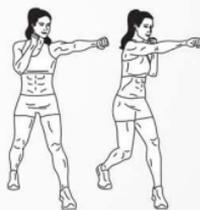
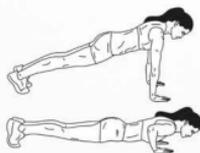
30 coups de genoux



30combos coup de genou + coup de coude



30 coups (jab + cross)



30combos pompe + jab + cross



30 coups de pied de face



30combos squat + coup de pied de face