

FANTÔME

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



20 talons fesses



5 talons levés



20 coups de poing



20 talons fesses



5 talons levés



10 coups de poing
en fente



20 talons fesses



5 talons levés



20 marche & hooks