

# SAC DE FRAPPE

ENTRAÎNEMENT  
PAR DAREBEE  
@ darebee.fr  
**5 séries au total**  
2 minutes repos  
entre les séries



**2 minutes**  
(sac de frappe lourd)  
combos:  
jab + jab, jab+cross,  
jab+jab+cross, hooks



**10** squats



**10** pompes