

IAI

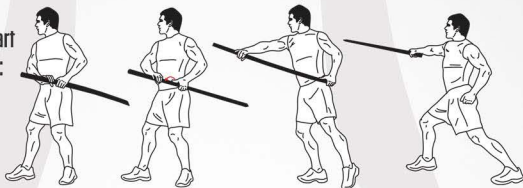
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

Niveau I 3 séries Niveau II 4 séries Niveau III 5 série

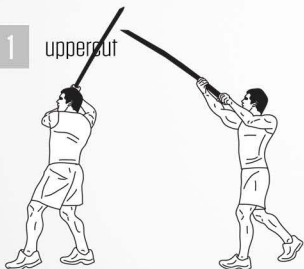
10 combos chacun | Repos jusqu'à 2 minutes

Mouvements de départ
pour chaque **TIRAGE** :

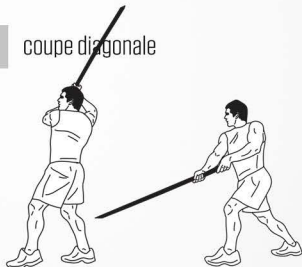
1. Poser
2. Serrer
3. Tirer
4. Coupe horizontale



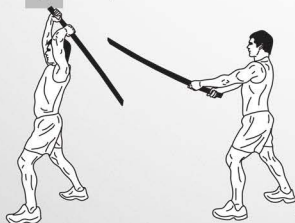
1 uppercut



2 coupe diagonale



3 coupe verticale



4 coupe horizontale (à deux mains)
& coupe en biais

