

THE REZ

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

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



20 coups de genou
(gauche)



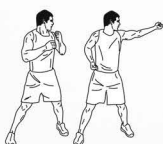
20 coups de coude



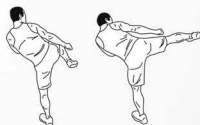
20 coups de genou
(droit)



20 coups de pied
(gauche)



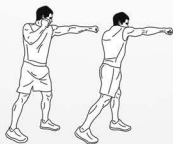
20 backfists



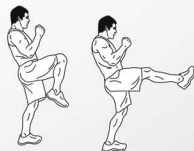
20 coups de pied
(droit)



20 coups de pied de front
(gauche)



20 coups de poing



20 coups de pied de front
(droit)