

RICOCCHET

DAREBEE **HIT** ENTRAÎNEMENT © darebee.com

Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



30sec jumping jacks



15sec planche



15sec coups de poing



30sec jumping jacks



15sec toucher-épaules



15sec coups de poing



30sec jumping jacks



15sec planche



15sec coups de poing