

# River

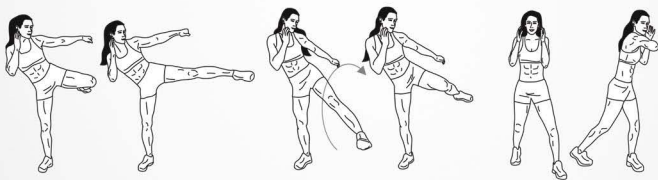


ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

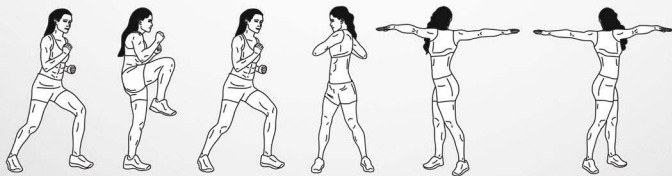
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**20** levées de genoux (accélérez!) **10combos** squat + coup de pied de face



**20combos** coup de pied circulaire + coup de pied croché + coup de coude



**20combos** coup de genou + coup de coude de côté + bras écartés & torsion