

# Ronin

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

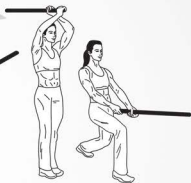
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



20 sauts sur place  
10 sauts sur les côtés  
10 sauts avant / arrière



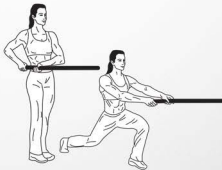
20 coupes verticales



20 coupes en fente



20 coupes horizontales



20 coupes d'estoc