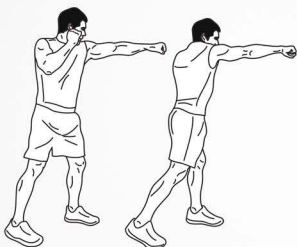


# BRUTAL

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

5 séries | 2 minutes de repos entre les séries



20 coups de poing

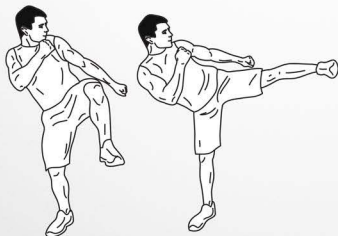
10 coups de pied

20 coups de poing

10 coups de pied

20 coups de poing

10 coups de pied



20 coups de poing

10 coups de pied

20 coups de poing

10 coups de pied

finish