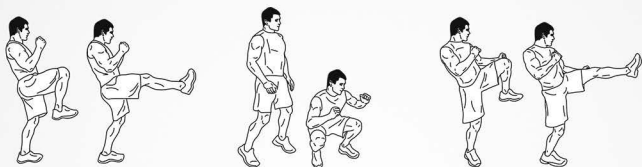


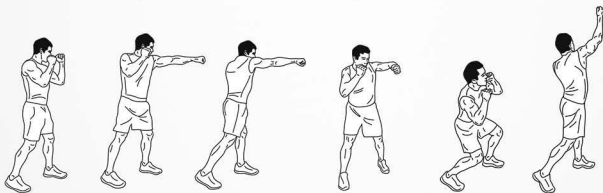
RYU

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr

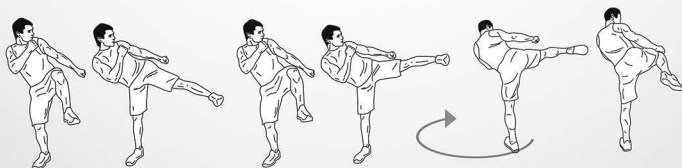
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



20combos coup de pied direct (droit) + squat + coup de pied direct (gauche)



20combos jab + jab + cross + hook + uppercut



20combos coup de pied de côté (bas) + coup de pied de côté (médian)
+ coup de pied circulaire croché