

AVANT GARDE

ENTRAÎNEMENT

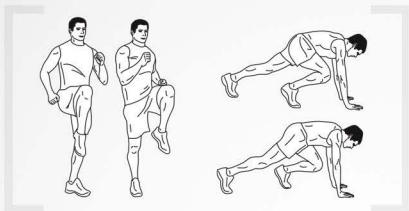
© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries

NIVEAU II 5 séries

NIVEAU III 7 séries

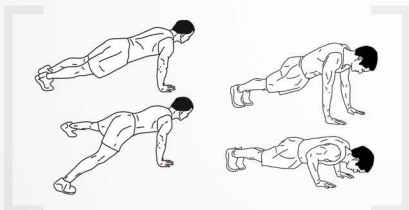
REPOS jusqu'à 2 minutes



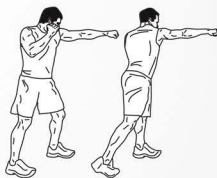
4combos: 10 levées de genoux + 4 grimpeurs



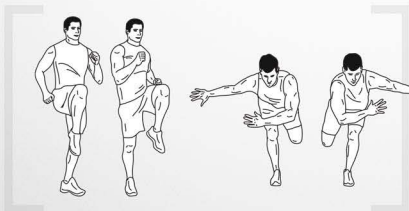
40 levées de genoux
(rapides)



4combos: 10 écarté-serrés + 4 pompes



40 coups de poing
(rapides)



4combos: 10 levées de genoux + 4 sauts sur les côtés

40 levées de genoux
(rapides)