

# OBJECTIFS FIXÉS

ENTRAÎNEMENT  
PAR DAREBEE

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

Niveau I 3 séries

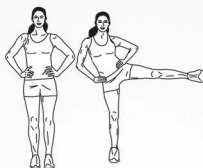
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos



4 fentes



20 levées de jambe



20 coups de poing



4 fentes



4 coude-genou croisés



20 coups de poing



4 fentes



20 levées de jambe  
en arrière



20 coups de poing