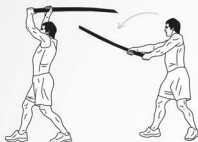


GUERRIER DE L'OMBRE

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

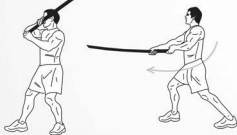
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



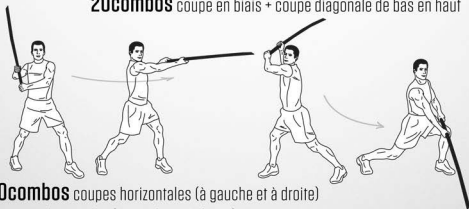
20 coupes verticales



20 coupes horizontales



20 combos coupe en biais + coupe diagonale de bas en haut



20 combos coupes horizontales (à gauche et à droite)
+ coupes diagonales (à gauche et à droite)