

shieldmaiden

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

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



10 coups de genou



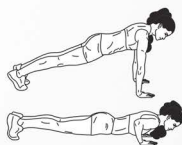
10 coups de paume



10 fentes dynamiques



10combos sauts en frappant les talons + coups de paume



2 pompes



10 bûcherons



10-count planche



10 toucher-épaules

Notice : 10-count = "en comptant jusqu'à 10"