

# MAÎTRE DU CIEL

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

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



**20** coups de pied de côté



**20** coups de poing  
vers le haut



**20** coups de pied de côté



**20** coups de poing  
vers le haut



**20** coups de poing de côté



**20** coups de poing  
vers le haut



**20** coups de pied de côté



**20** coups de poing  
vers le haut



**20** coups de pied de côté