

# MURMURE

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

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



**20** coups de genou



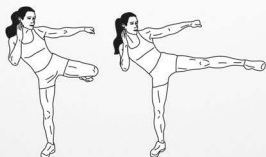
**20combo** coup de genou + coup de coude



**20** coups de pied de côté



**20combo** coup de pied de côté + backfists



**20** coups de pied circulaires