

LIBRE & SAUVAGE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



20 coups de poing



20 coups de genou



20 coups de poing



20 coups de pied de côté



20 coups de poing