

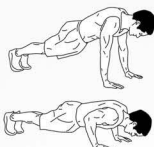
# WITCHER

**LA CHASSE SAUVAGE** ENTRAÎNEMENT PAR © [darebee.fr](http://darebee.fr)

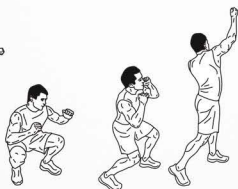
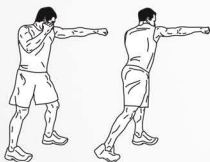
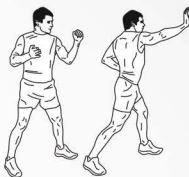
Niveau I 3 séries Niveau II 5 séries Niveau III 7 séries Repos jusqu'à 2 min



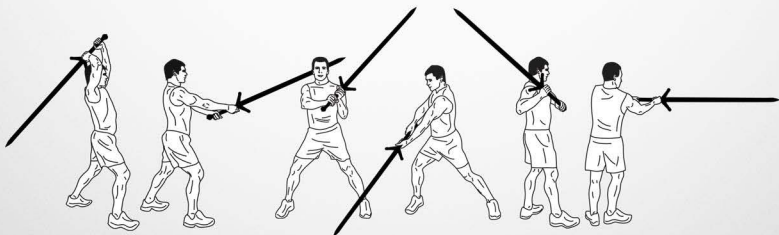
**40** levées de genoux



**20combos** pompe + coup de paume (jetez un sort)



**20combos** jab + cross + squat + uppercut + coup de pied de face



**20combos** coupe frontale + coupe diagonale **20** coupe horizontale (tête)