



# **Shadow Boxing**

1. 1 - 1 / 1 - 2 / 1 - 2 - 3 / 2 - 3
2. 1 - 1 / 1 - 2 / 1 - 2 - 3 / 2 - 3 / 1 - 1 - 2
3. 1 - 1 / 1 - 2 / 1 - 2 - 3 / 2 - 3 / 1 - 1 - 2 / SR - SL
4. Freestyle

Plus : 1 – Check hook – BR – step forward 3 -2

**SE SURPASSER A CHAQUE SEANCE !**

Celui qui croit savoir n'apprend plus, alors garde l'esprit ouvert.