

# Zombie

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



A tend les bras devant lui à hauteur des yeux et se déplace vers B. B essaie d'esquiver les poings de A et de faire le plus grand nombre de touche sur les côtés de A tout en reculant et effectuant des petits pas de remplacement.