

Red Belt Techniques

Information

Mantra [Link](#)

Dont be a bully

Techniques

Workouts

1

Jab [Link](#)

Squats [Link](#) - 1 x 20 | "d 1 minute

[Link](#)

Cross [Link](#)

information [Link](#)

2

3

4

hi [Link](#)

hi [Link](#) - 3s | 1 minute

hi [Link](#) - 10r

5

[Link](#)

Notes