

White Belt Techniques

Information

Mantra [Link](#)

Dont be a bully

1

information [Link](#)

info

Techniques

Workouts

2

Jab [Link](#)

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

cult [Link](#)

Cross

3

4

5

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

break [Link](#) - 10r

idk [Link](#)

Notes