

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

BOXER UN PLUS GRAND

ÉCHAUFFEMENT

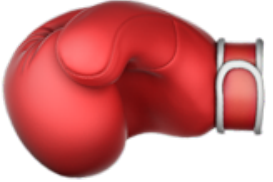
CORDE À SAUTER

5 min

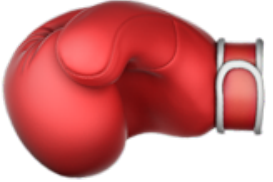
CONSIGNES

- ▶ 1 round = 2min
- ▶ 1min de récup entre les rounds
- ▶ 3 tours

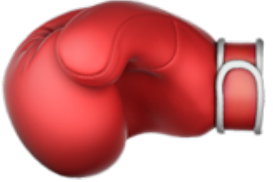
ROUND 1

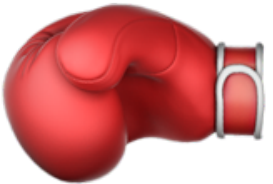
 Gauche au corps
+ on colle l'adversaire (en garde)

ROUND 2

 Directs au corps puissants
en coup par coup
(directs gauches + droits)

ROUND 3

 Gauche au corps

 Crochet droit

+ on colle l'adversaire (en garde)

ROUND 4

 Gauche au corps

 Crochet droit

+ on colle l'adversaire (en garde)

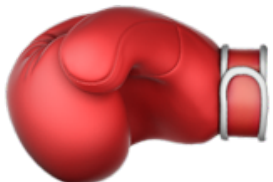
 Crochet Droit

 Crochet Gauche

+ on recolle l'adversaire (en garde)

CARDIO

*favoriser le sac si possible

 2 frappes libres
+ on colle l'adversaire (en garde)
2 min sans s'arrêter



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM