

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

FEINTE EFFICACE

ÉCHAUFFEMENT

- ▶ 3 exercices à la suite
- ▶ 20 sec par exercice
- ▶ 4 tours

ÉCHAUFFEMENT

1 CLIMBERS

20 sec

ÉCHAUFFEMENT

2- CHAISE ISO

20 sec

ÉCHAUFFEMENT

3- MONTÉE DE CORDE

20 sec

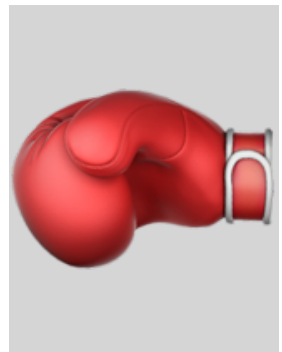
CONSIGNES

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

ROUND 1

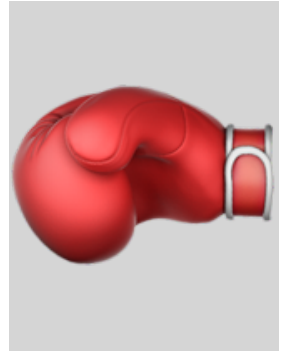
*shadow uniquement

Déplacement +



Feinte du Gauche

ROUND 2

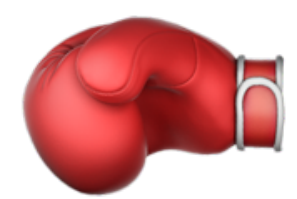


Feinte du Gauche



Crochet Droit

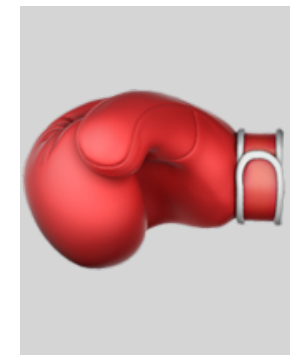
ROUND 3



Gauche



Droite



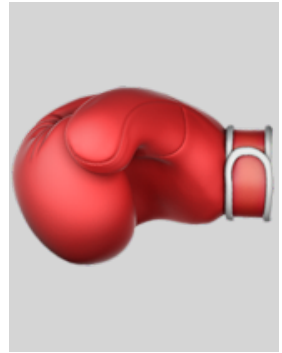
Feinte du Gauche



Crochet Droit

ROUND 4

Bloquage +

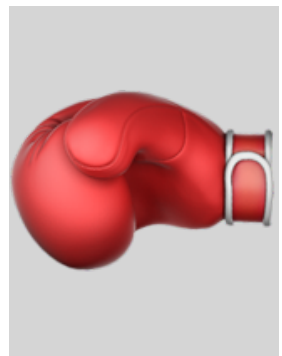


Feinte du Gauche



Crochet Droit

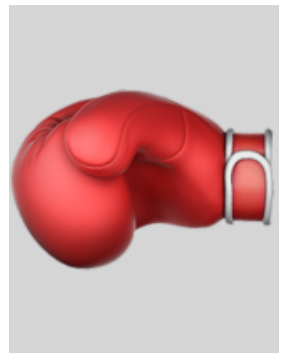
CARDIO



Feinte du Gauche



Crochet Droit



Feinte du Droit



Crochet Gauche

2 min sans s'arrêter



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM