

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

METTRE LA PRESSION

ÉCHAUFFEMENT

JUMPING JACK

X1000

ÉCHAUFFEMENT



SQUATS SAUTÉS

x20

ÉCHAUFFEMENT

3- PLANCHE DYNAMIQUE

45 sec

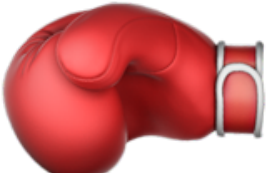
CONSIGNES

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

ROUND 1

*shadow uniquement

Un pas en avant +

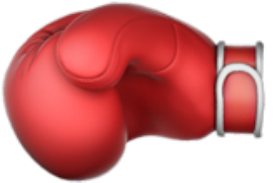
 Gauche

 Gauche

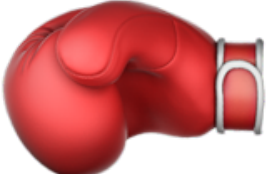
 Droite

 Uppercut Gauche

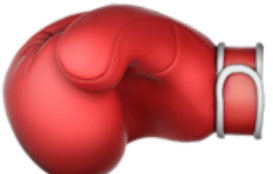
ROUND 2

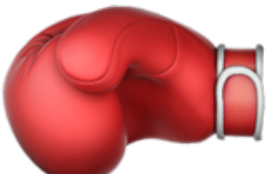
Avancer en permanence +
 4 frappes libres

ROUND 3

 Gauche

 Enchaînement libre

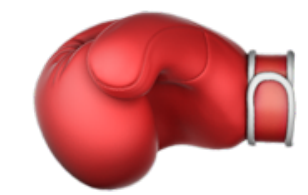
 Gauche

 Enchaînement libre

etc...

ROUND 4

Pas de déplacement



Boxe libre sans s'arrêter

CARDIO

FRAPPES LIBRES EN AVANÇANT

30 sec de travail

30 sec de repos

x3



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM