

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

CORPS À CORPS

ÉCHAUFFEMENT

1 MONTÉES DE GENOUX

X50 par jambe

ÉCHAUFFEMENT

2- FENTES ALTERNÉES

3 séries de 10 reps par jambe

30 sec de récup entre les séries

ÉCHAUFFEMENT

3- POMPES SERRÉES

3 séries de 10 reps

30 sec de récup entre les séries

CONSIGNES

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

ROUND 1

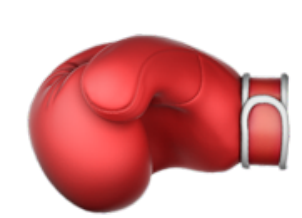
Sautiller d'avant en arrière
en maintenant sa garde

ROUND 2

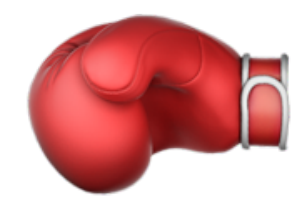
Se propulser en garde à l'avant
et faire 2 pas pour reculer

ROUND 3

Se propulser à l'avant en garde



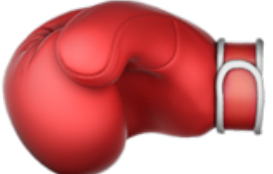
Crochet Gauche



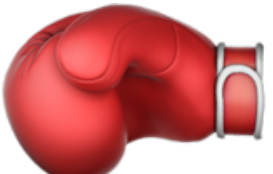
Crochet Droit

et ressortir

ROUND 4

 Gauche

 Droite

 Gauche

+ se propulser en avant

CARDIO

MITRAILLETTE D'UPPERCUTS

15 sec de travail

15 sec de repos

x4



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM