

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

IMPOSER SON TEMPO

ÉCHAUFFEMENT

CORDE À SAUTER

7 min libre

CONSIGNES

- ▶ 1 round = 2min (en continu ou 20/10)
- ▶ 1min de récup entre les rounds
- ▶ 3 tours

ROUND 1

Frappes libres en continu

20 sec de travail

10 sec de repos

x4

ROUND 2

1 blocage / 1 frappe libre
sans arrêt

20 sec de travail

10 sec de repos

x4

ROUND 3

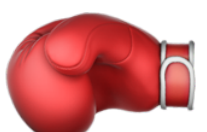
 Gauche / Droite

Esquive latérale extérieure

 Droite / Gauche

Esquive rotative

 Crochet G / Crochet D / Crochet G visage

 Crochet G corps

2 min en continu

ROUND 4

Construction d'enchaînement
(dès qu'on se trompe on recommence)

2 min en continu

CARDIO

**GAUCHE / DROITE SANS
S'ARRÊTER**

20 sec de travail

10 sec de repos

x4



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM