

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

COMBINAISON SPÉCIALE

ÉCHAUFFEMENT

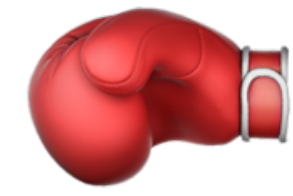
CORDE À SAUTER

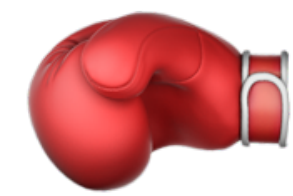
7 min (30 sec normales, 30 sec montées de genoux)

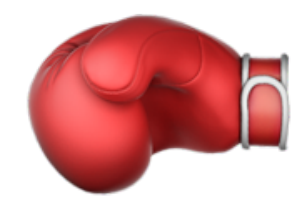
CONSIGNES

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

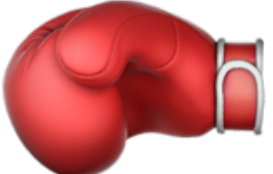
ROUND 1

 Gauche

 Gauche

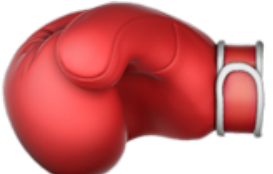
 Droite

ROUND 2

 Gauche

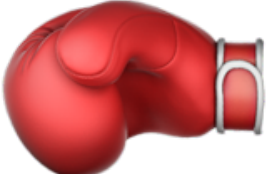
 Gauche

//

 Gauche

 → Gauche poussée

ROUND 3

 Gauche

 → Gauche poussée

 Crochet Droit

ROUND 4

-  Gauche
-  → Gauche poussée
-  Crochet Droit
-  Gauche
-  → Gauche poussée
-  Uppercut Droit

CARDIO

 Gauche

 → Gauche poussée

 Crochet Droit

 Crochet Gauche

 Crochet Droit corps

2 min en continu



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM