

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

COUP D'ÉPAULE

ÉCHAUFFEMENT

MONTÉES DE GENOUX

x100 par jambe

CONSIGNES

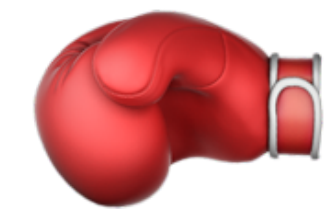
- ▶ 1 round = 2min
- ▶ 1min de récup entre les rounds
- ▶ 3 tours

ROUND 1

Coup d'épaule (+ variante de face à
placer de temps en temps)

ROUND 2

Coup d'épaule



Crochet libre (corps ou visage)

ROUND 3

 Gauche

Coup d'épaule

 Crochet Droit

 Crochet Gauche

ROUND 4

 Gauche

 Droite

 Gauche

Coup d'épaule

 Uppercut droit au corps

CARDIO

COUP D'ÉPAULE + 3 FRAPPES LIBRES

45 sec de travail

15 sec de repos

x2



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM