

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

FRAPPER FORT

ÉCHAUFFEMENT

TALONS FESSES

x100 par jambe

CONSIGNES

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

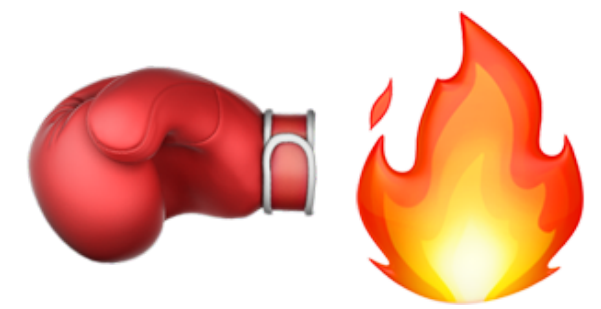
ROUND 1

 Direct Gauche
(avec élastique dans le dos)

ROUND 2

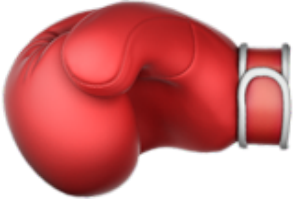
 Direct Droit
(avec élastique dans le dos)

ROUND 3



Crochets PUISSANTS
avec rotation exagérée
(en coup par coup)

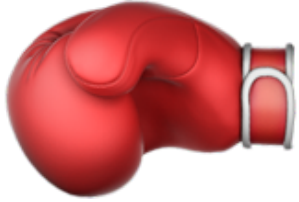
ROUND 4

  Uppercuts **PUISSANTS**
et alternés G / O / G / O etc ...

(avec des petits déplacements entre
chaque coup)

CARDIO

 UN DIRECT +

  UNE FRAPPE PUISSANTE

2min



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM