

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

ADVERSAIRE FUYANT

ÉCHAUFFEMENT

JUMPING JACKS

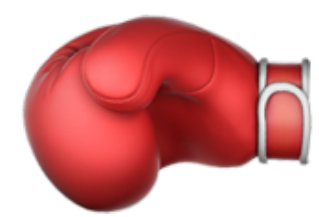
x100

CONSIGNES

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

ROUND 1

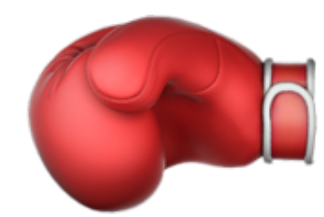
*avec déplacement vers l'avant quand le sac recule



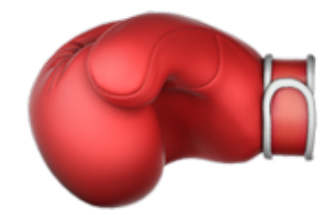
Direct libre

ROUND 2

*avec déplacement vers l'avant quand le sac recule



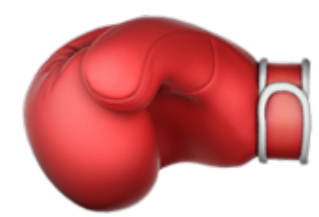
Direct libre au corps



Frappe libre au visage

ROUND 3

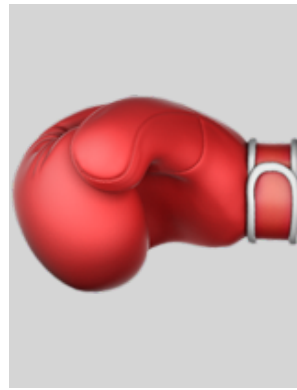
*avec déplacement vers l'avant quand le sac recule



Crochet libre

ROUND 4

*avec déplacement vers l'avant quand le sac recule



Feinte direct au visage



Frappe au corps libre

CARDIO

*shadow uniquement

BOXER EN AVANÇANT

20 sec de travail

10 sec de repos

x4



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM