

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

FAIRE MONTER LA GARDE

ÉCHAUFFEMENT

CLIMBERS

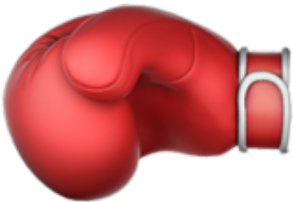
x100 par jambe

CONSIGNES

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

ROUND 1

Bras Gauche tendu (pour gêner)

 Droite libre (direct/crochet/uppercut)

ROUND 2

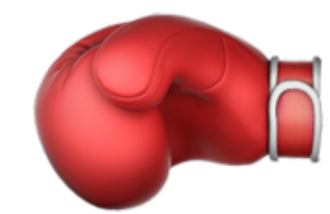
  Deux frappes libres

Une défense libre

  Deux frappes libres

ROUND 3

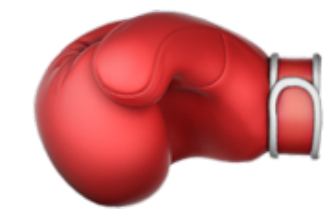
Bras Droit tendu (pour gêner)



Gauche libre (direct/crochet/uppercut)

ROUND 4

Bras tendu (pour gêner)



Frappe libre bras opposé

CARDIO

UN BLOCCAGE / UNE FRAPPE

UN BLOCCAGE / UNE FRAPPE

etc...

45 sec de travail

15 sec de repos

x2



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM