

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

K.O AU FOIE

ÉCHAUFFEMENT

MONTÉES DE GENOUX 1 min

ROTATION DE BASSIN 1 min

MONTÉES DE GENOUX 1 min

ROTATION ÉPAULES 1 min

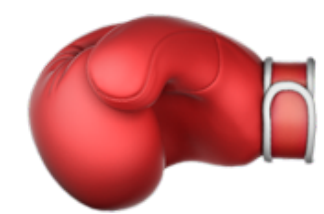
MONTÉES DE GENOUX 1 min

CONSIGNES

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

ROUND 1

↖ Désaxé



Uppercut gauche au foie

ROUND 2

 ↖ Droite en désaxé

ROUND 3

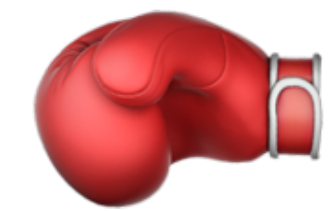
 Gauche

 ↖ Droite en désaxé

 Uppercut Gauche au foie

ROUND 4

Libre +



Uppercut Gauche au foie

CARDIO

UPPERCUT GAUCHE AU FOIE (en rafale)

20 sec de travail

10 sec de repos

X4



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM