

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

FRAPPES AU CORPS

ÉCHAUFFEMENT

TAPPING 30 sec

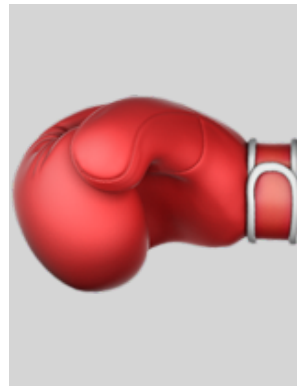
DANS SA GARDE D'AVANT EN ARRIÈRE 30 sec

X4

CONSIGNES

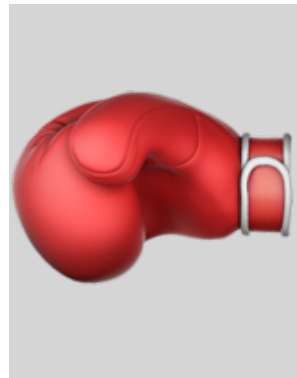
- ▶ 1 round = 2min
- ▶ 1min de récup entre les rounds
- ▶ 3 tours

ROUND 1



Travail de feintes (en shadow)

ROUND 2

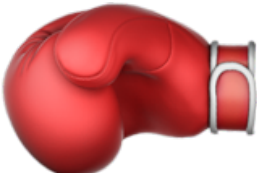
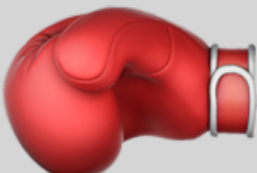


Feinte Gauche au visage

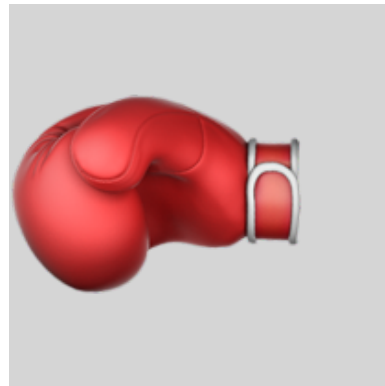


Direct au corps (gauche ou droit)

ROUND 3

-  Gauche au visage
-  Droite au visage
-  Feinte gauche au visage
-  Droite au corps

ROUND 4

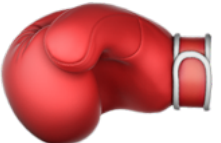


Feinte direct au visage
(gauche ou droite)



Coup libre au corps

CARDIO

 **GAUCHE AU VISAGE**

 **DROITE AU CORPS**

20 sec de travail

10 sec de repos

X2

 **DROITE AU VISAGE**

 **GAUCHE AU CORPS**

20 sec de travail

10 sec de repos

X2



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM