

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

PRÉCISION ET VIVACITÉ

ÉCHAUFFEMENT

PAS CHASSÉS (ALLERS/RETOURS)
30 sec

JUMPING JACKS
30 sec

x5

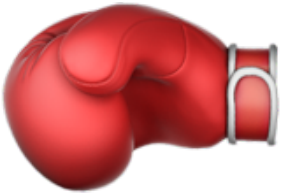
CONSIGNES

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

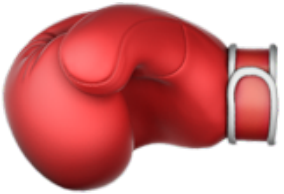
ROUND 1

 Gauche ou Droite
sans amorce

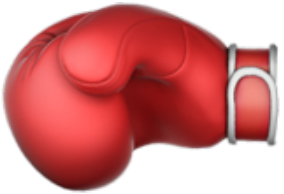
ROUND 2

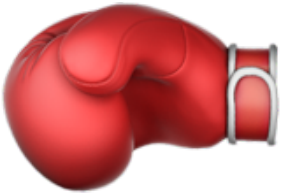
 Gauche ou Droite en
déplacement sans amorce

ROUND 3

 Frappe surpuissante
sans amorce

ROUND 4

 Frappe sans amorce

  2 frappes libres

CARDIO

FRAPPES LIBRES ULTRA RAPIDES

20 sec de travail

10 sec de repos

X4



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM