

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

DÉSAXÉ PUISSANT ET
STYLE

ÉCHAUFFEMENT

CLIMBERS 20 sec

JUMPING JACK FRONTAL 40 sec

x4

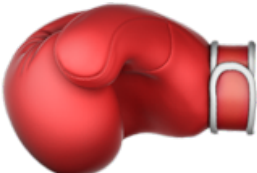
CONSIGNES

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

ROUND 1

 ↖ Gauche ou Droite en
désaxé

ROUND 2

 ↖ Gauche en désaxé

 Crochet Droit

et

 ↖ Droite en désaxé

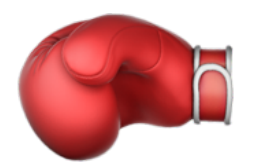
 Crochet Gauche

ROUND 3

La spéciale :



↖ Feinte crochet Droit en désaxé

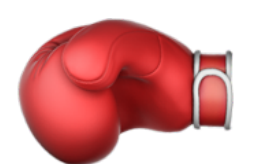


Crochet Droit

et



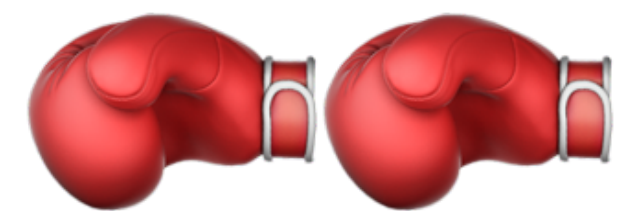
↖ Feinte crochet Gauche en désaxé



Crochet Gauche

ROUND 4

La spéciale +



2 Frappes libres

CARDIO

BOXE LIBRE AVEC UN MAX DE DÉSAIXÉS

30 sec de travail

15 sec de repos

X3



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM