

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

CASSER LE TEMPO

ÉCHAUFFEMENT

SAUTILLE EN TOURNANT LES HANCHES 30 sec

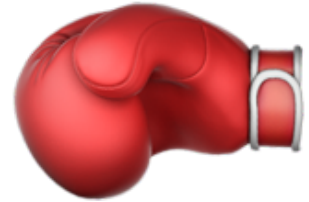
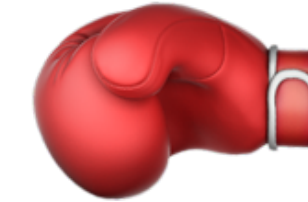
ROTATION SCAPULAIRE 30 sec

4X

CONSIGNES

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

ROUND 1

  Frappes libres doublées
réarmer entre CHAQUE frappe

ROUND 2

⚡ Combinaisons libres
en mitraillant

ROUND 3

⚡ Combinaisons libres en
mitrillant +
inclure un cassage de rythme
(au début, au milieu ou à la fin de l'enchaînement)

ROUND 4

 Droite

 Gauche

 Droite

→ réarmement

 Droite

 Crochet Gauche

 Crochet Droit

 Crochet Gauche

→ réarmement

 Crochet Gauche

CARDIO

FRAPPES DOUBLÉES (rythme élevé)

30 sec de travail

15 sec de repos

X4



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM