

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

ADVERSAIRE AGRESSIF

ÉCHAUFFEMENT

GAINAGE DYNAMIQUE (ROTATION HANCHES) 30 sec

SAUTS PIEDS JOINTS 30 sec

4X

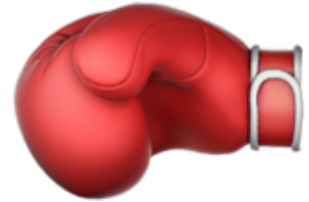
CONSIGNES

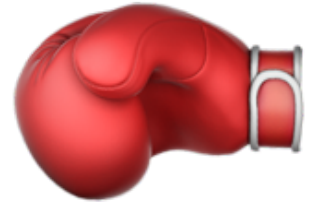
- ▶ 1 round = 2min
- ▶ 1min de récup entre les rounds
- ▶ 3 tours

ROUND 1

 Directs libres uniquement
(on frappe de loin)

ROUND 2

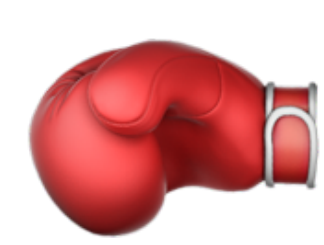
 On gêne du Gauche

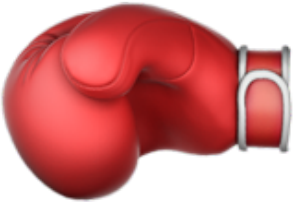
 Direct du Droit **PUISSANT**

ROUND 3

↩️🥊 Pivot + Direct
(en même temps)

ROUND 4

 Direct

↩  Pivot + Direct (en même temps)

CARDIO

FRAPPES LIBRES (rythme élevé) +
PIVOTS DE TEMPS EN TEMPS

30 sec de travail

15 sec de repos

X4



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM