

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

ESQUIVES CLASSIQUES
+ REMISE

ÉCHAUFFEMENT

MONTÉES DE GENOUX / COUDES OPPOSÉS 30 sec

NAVETTES ALLER / RETOUR 30 sec

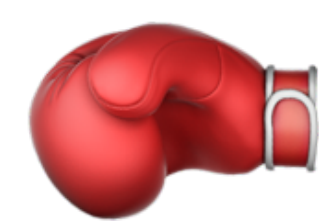
4X

CONSIGNES

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

ROUND 1

Esquive latérale +

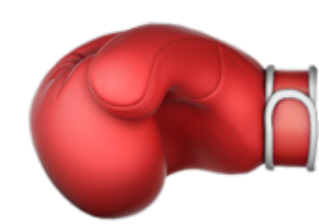


Direct

(esquive latérale intérieure et extérieure)

ROUND 2

Esquive retrait +

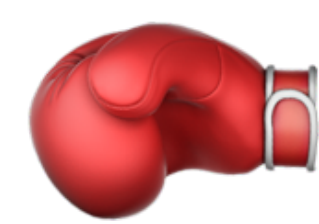


Direct

(esquive sans déplacement des appuis)

ROUND 3

Esquive rotative +

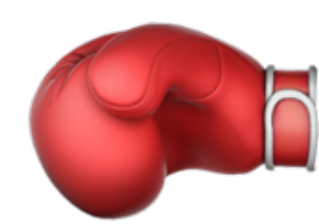


Crochet

(esquive sans déplacement des appuis)

ROUND 3

Esquive rotative +

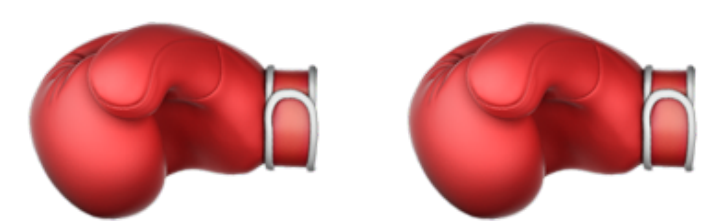


Crochet

(esquive sans déplacement des appuis)

ROUND 4

Esquive libre (latérale, retrait ou rotative)

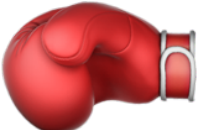


2 frappes libres

(esquive sans déplacement des appuis)

CARDIO

ESQUIVE LATÉRALE GAUCHE +

 Direct Gauche

ESQUIVE LATÉRALE DROITE +

 Direct Droit

etc...

45 sec de travail

15 sec de repos

X2



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM