

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

LE DIRECT SAUTÉ

ÉCHAUFFEMENT

CLIMBERS 20 sec

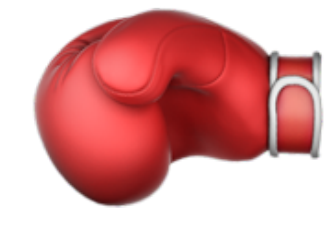
JUMPING JACK FRONTAL 40 sec

4X

CONSIGNES

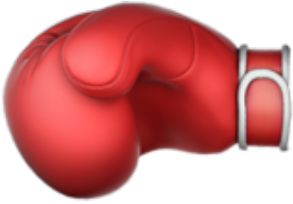
- ▶ 1 round = 2min
- ▶ 1min de récup entre les rounds
- ▶ 3 tours

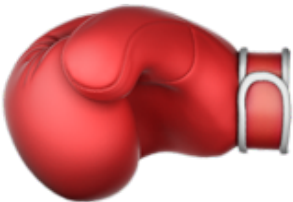
ROUND 1

 Direct du Droit sauté

ROUND 2

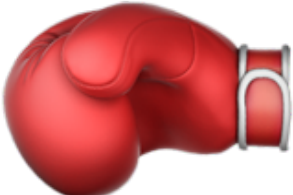
 Direct du Droit sauté

 Gauche

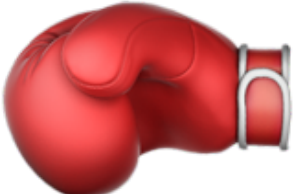
 Crochet Droit

ROUND 3

 Gauche

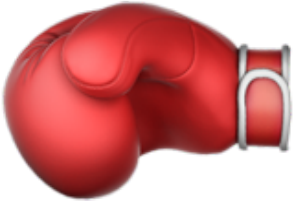
 Droite

→ Retrait complet (avec déplacement des appuis)

 Direct du Droit sauté

ROUND 4

 Direct du Droit sauté

  2 frappes libres

CARDIO

 Direct sauté (droit ou gauche)

→ Retrait complet (avec déplacement des appuis)

 Direct sauté (droit ou gauche)

→ Retrait complet (avec déplacement des appuis)

etc...

20 sec de travail

10 sec de repos

X4



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM