

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

RETRAIT COMPLET
+ REMISE

ÉCHAUFFEMENT

CLIMBERS 30 sec

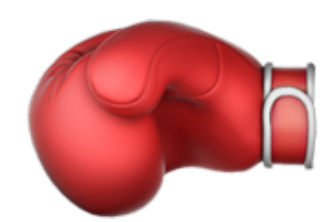
BURPEES AU RALENTI 30 sec

4X

CONSIGNES

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

ROUND 1



Direct du Gauche

→ Retrait complet (avec déplacement des appuis)

ROUND 2

 Direct du Gauche

→ Retrait complet (avec déplacement des appuis)

 Gauche

 Droite

 Crochet Gauche

 Crochet Droit

ROUND 3

→ Retrait complet (avec déplacement des appuis)

 Gauche

 Droite

ROUND 4

→ Retrait complet (avec déplacement des appuis)

 Gauche

→ Retrait complet (avec déplacement des appuis)

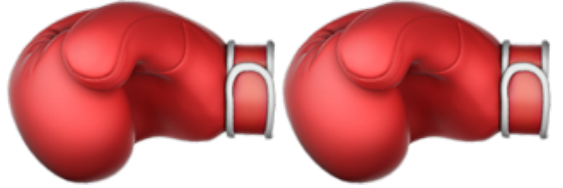
 Gauche

→ Retrait complet (avec déplacement des appuis)

 Gauche

 Droite

CARDIO

 Doublé du Gauche

 Droite

→ Retrait complet (avec déplacement des appuis)

etc...

30 sec de travail

15 sec de repos

X4



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM