

BOXING HACK

PREMIUM

par SYLVAIN ROUSSELLE



LESQUAT-OFFICIEL.COM

THEME DE LA
SEANCE

COMBINAISON SPÉCIALE

ÉCHAUFFEMENT

PIÉTINEMENT 30 sec

SAUTILLE AVANT/ARRIÈRE EN GARDE 30 sec
4X

CONSIGNES

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

ROUND 1

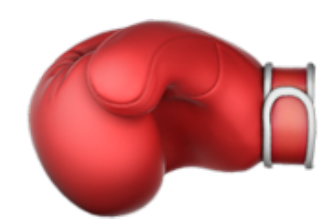
 Uppercut libre
(Droit/Gauche, Corps/Visage)

ROUND 2

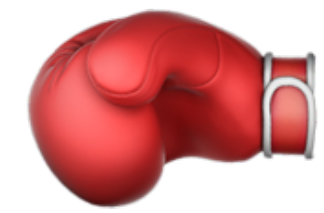
 Crochet Gauche

 Uppercut Droit visage

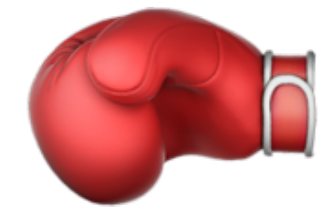
ROUND 3



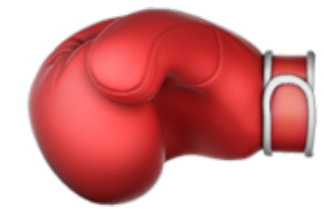
Gauche



Droite



Crochet Gauche



Uppercut Droit visage

ROUND 4

 Gauche

 Droite

 Crochet Gauche

 Upper-cut Droit visage

x2

Et on ressort

CARDIO

Mitraillette de Directs

10 sec de travail

10 sec de repos

X10



FIN DE LA SÉANCE





LESQUAT-OFFICIEL.COM