

7 ROUND D'EXERCICES

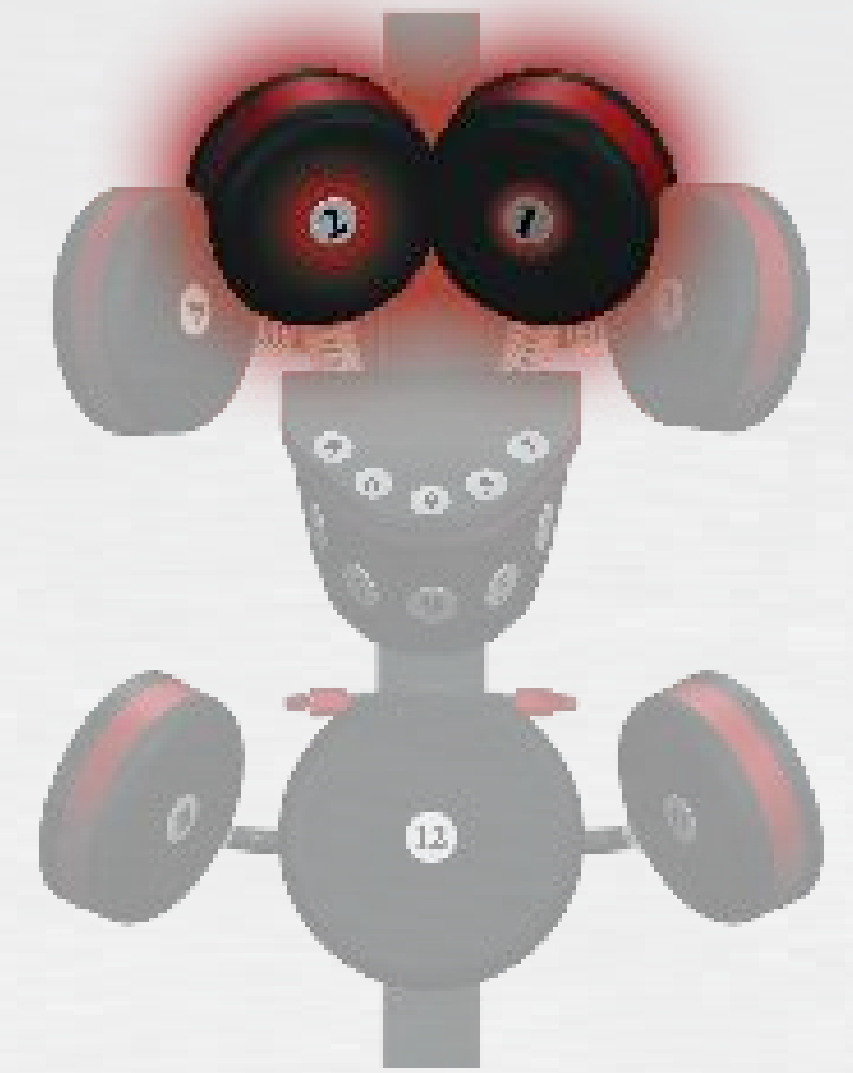
ROUND 1

Chaque Round

- 90 secondes de frappes imposées (voir modèles)
- 90 secondes de récupération active

Exemples de récupération active

- Squats
- Saut à la corde
- Abdo
- Gainage planche appuis coudes
- Sauts sur place
- Course sur place
- Squats avec haltères

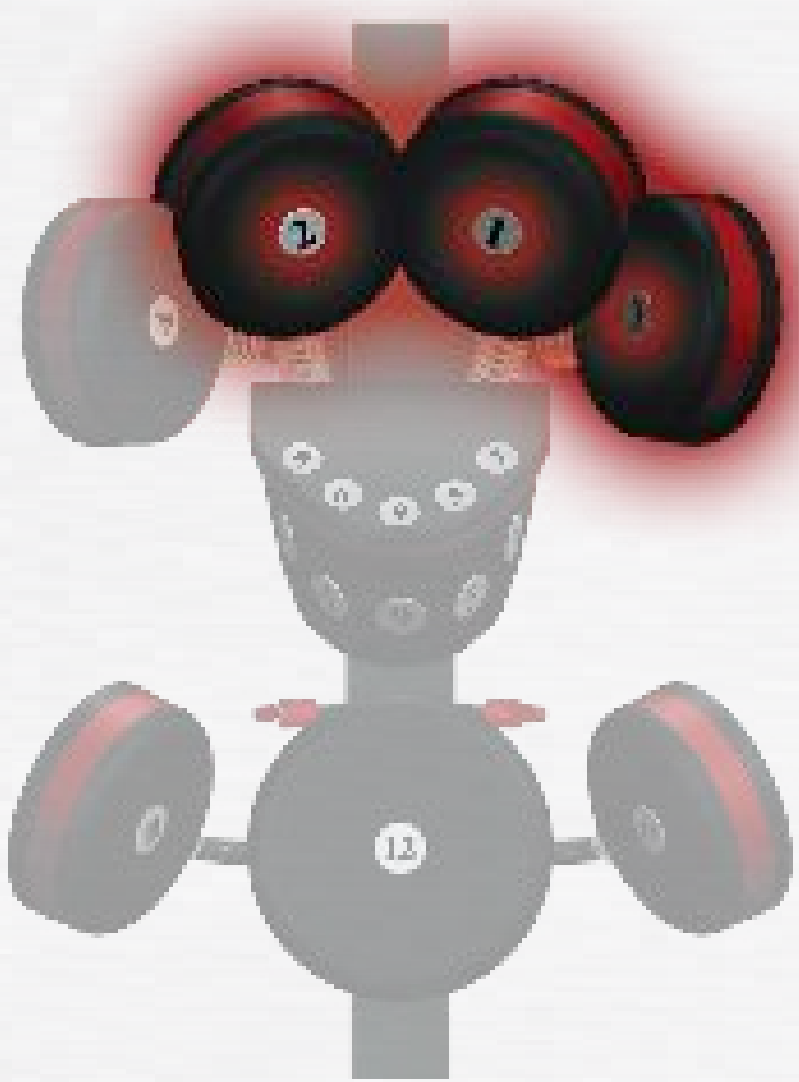


JAB GAUCHE JAB GAUCHE DIRECT DROIT
1 + **1** + **2**

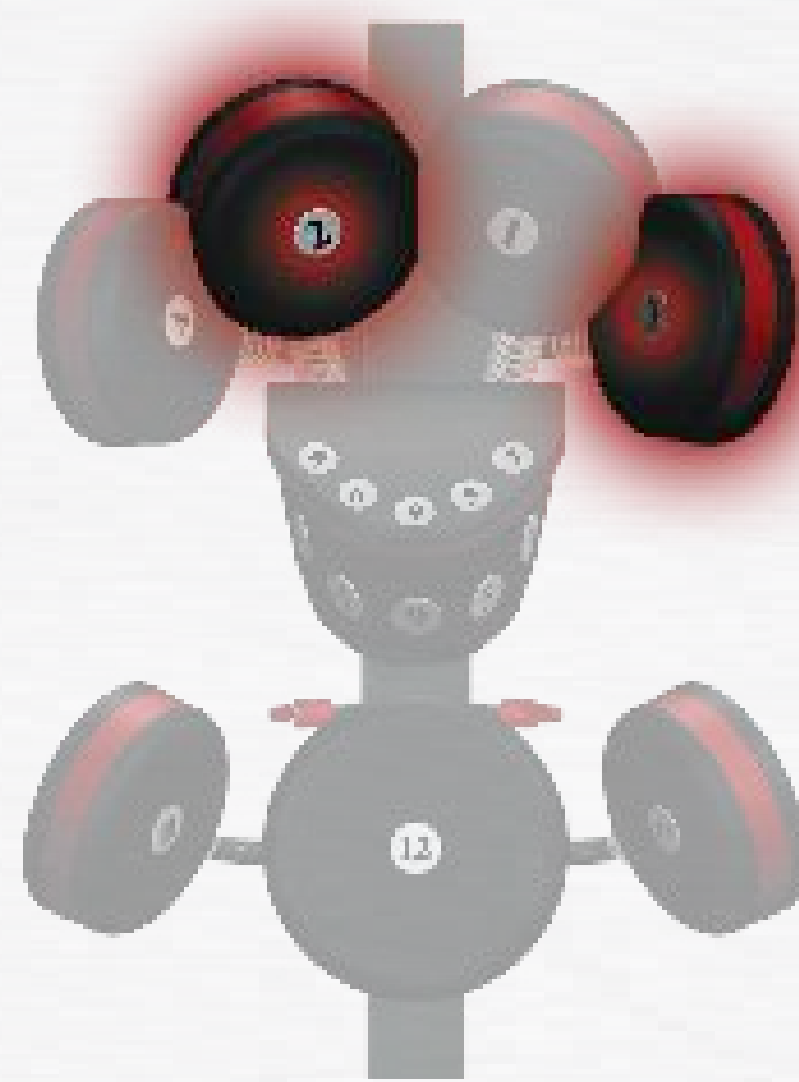
ROUND 2

ROUND 3

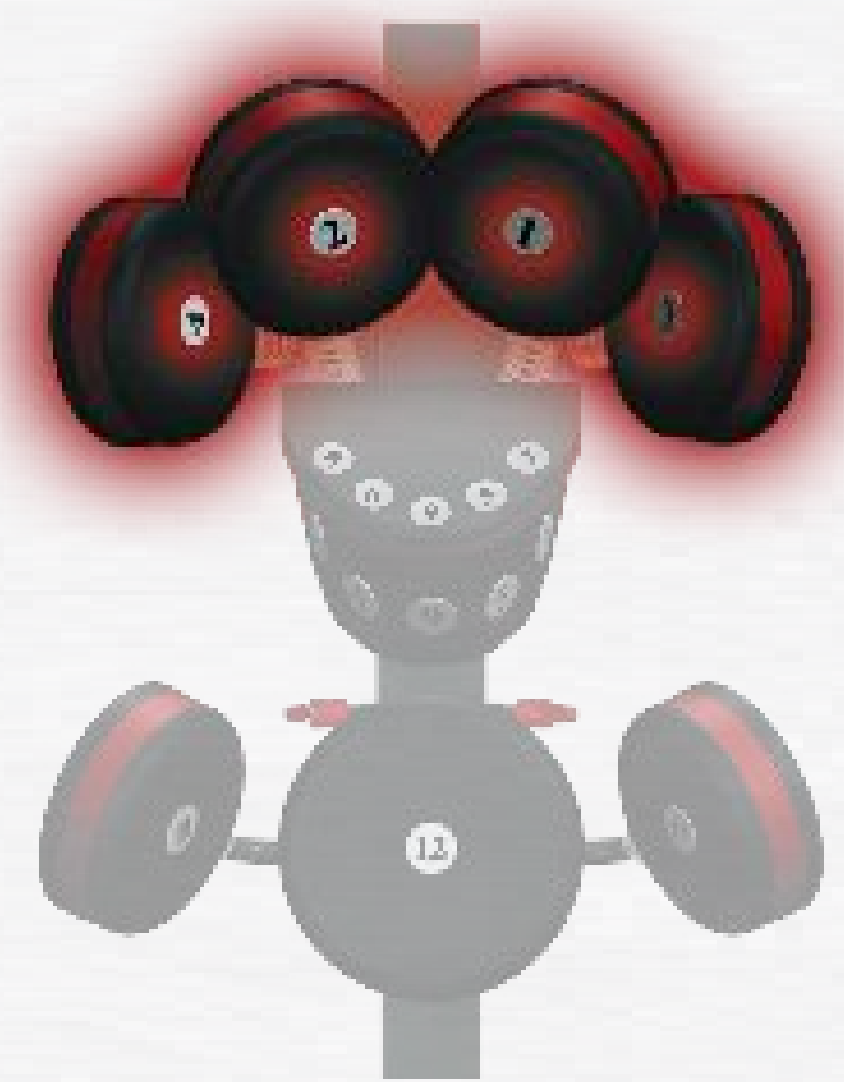
ROUND 4



JAB GAUCHE DIRECT DROIT CROCHET GAUCHE
1 + **2** + **3**



DIRECT DROIT CROCHET GAUCHE DIRECT DROIT
2 + **3** + **2**

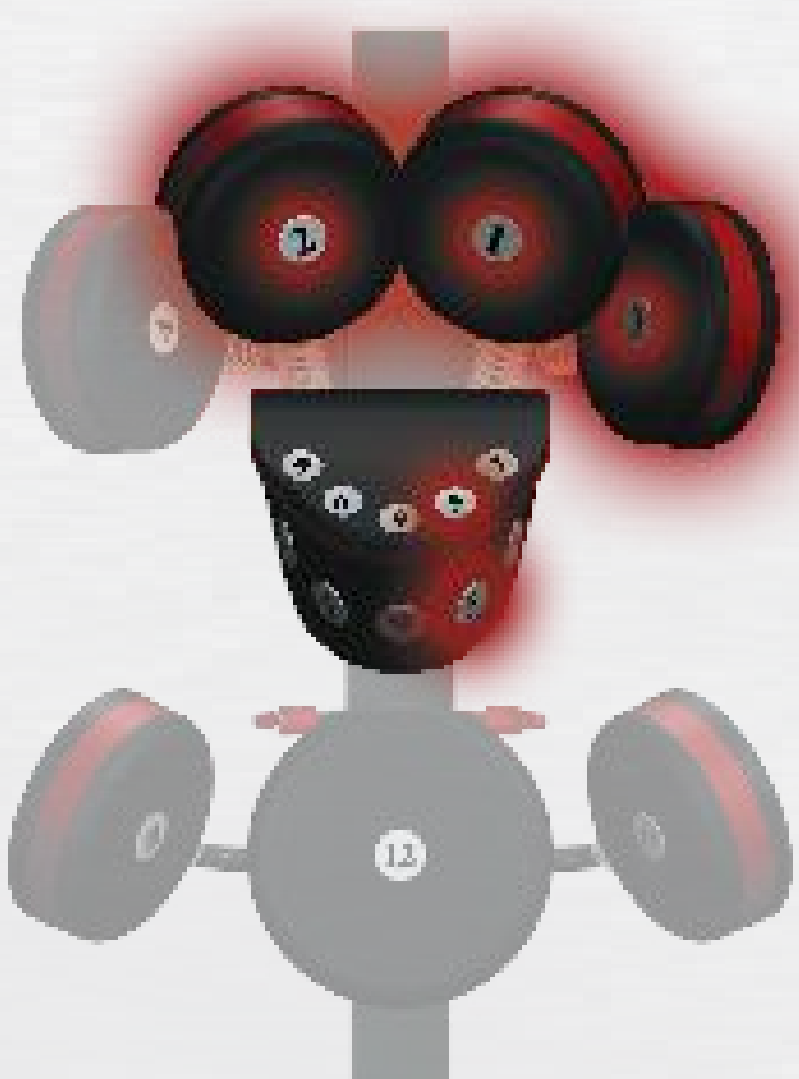


JAB GAUCHE DIRECT DROIT CROCHET GAUCHE CROCHET DROIT
1 + **2** + **3** + **4**

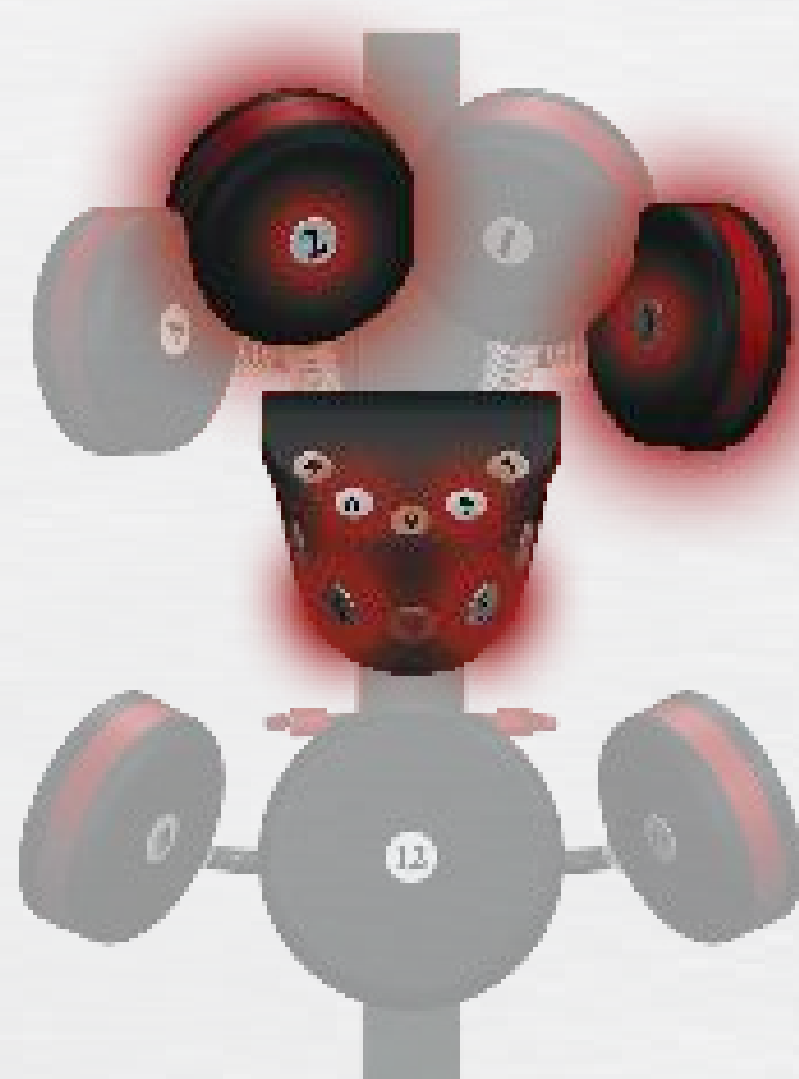
ROUND 5

ROUND 6

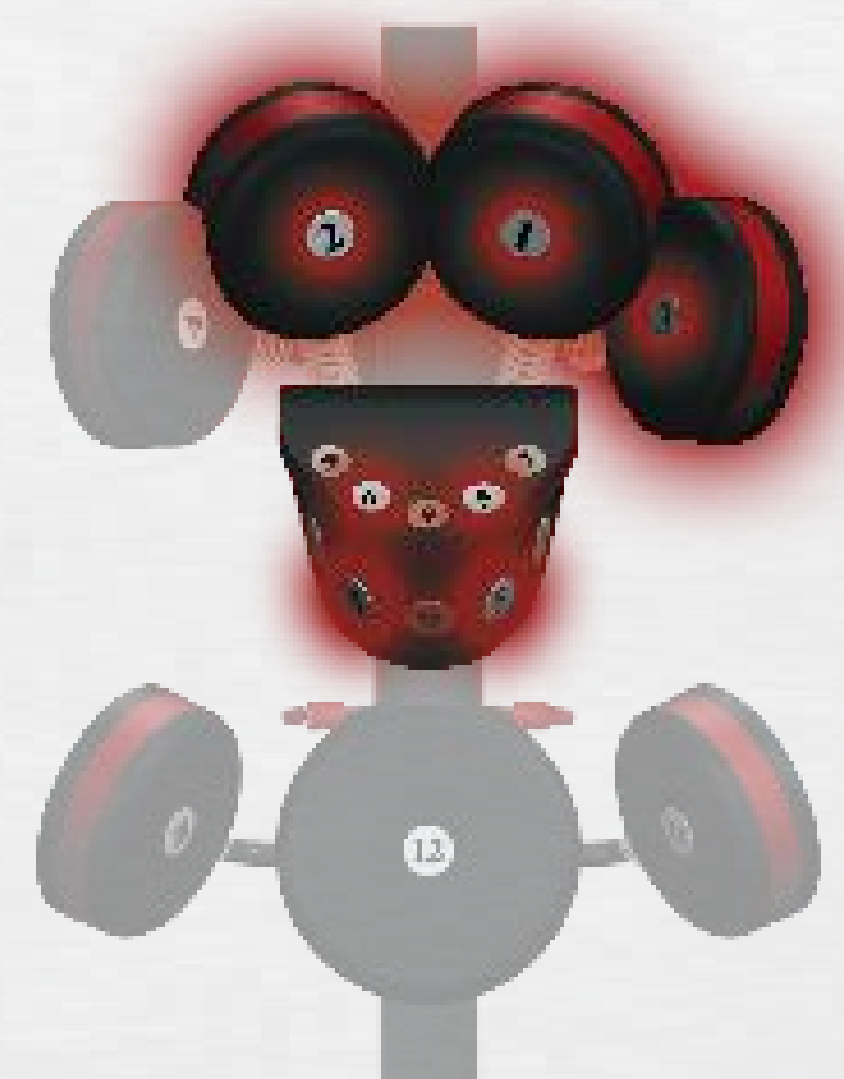
ROUND 7



JAB GAUCHE DIRECT DROIT CROCHET GAUCHE UPPERCUT DROIT
1 + **2** + **3** + **5**



UPPERCUT GAUCHE UPPERCUT DROIT CROCHET GAUCHE DIRECT DROIT
6 + **5** + **3** + **2**



JAB GAUCHE DIRECT DROIT UPPERCUT GAUCHE UPPERCUT DROIT CROCHET GAUCHE DIRECT DROIT
1 + **2** + **6** + **5** + **3** + **2**