

# 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

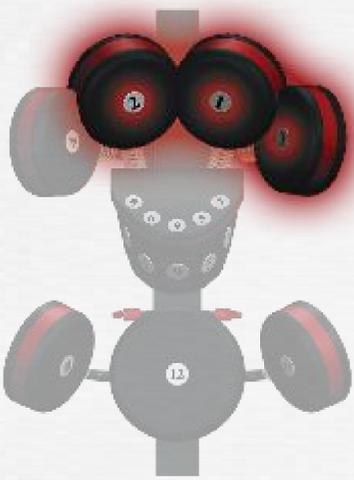


JAB GAUCHE    JAB GAUCHE    DIRECT DROIT  
**1** + **1** + **2**

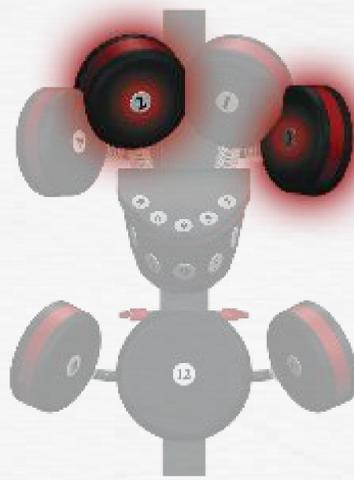
## ROUND 2

## ROUND 3

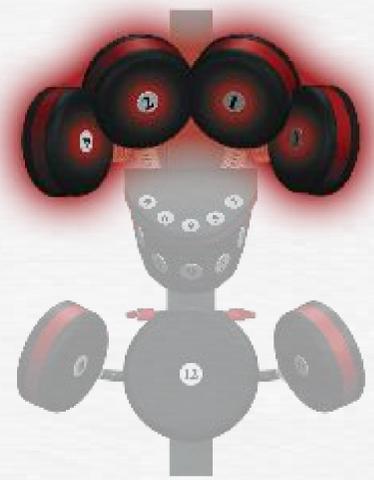
## ROUND 4



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



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

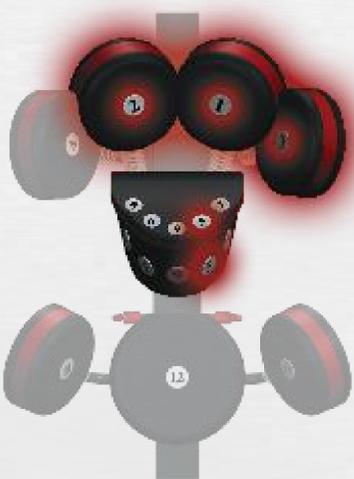


JAB GAUCHE    DIRECT DROIT    CROCHET GAUCHE    CROCHET DROIT  
**1** + **2** + **3** + **4**

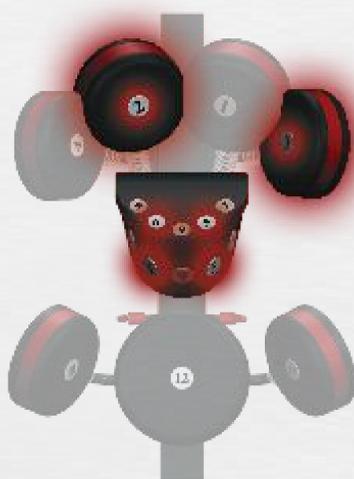
## ROUND 5

## ROUND 6

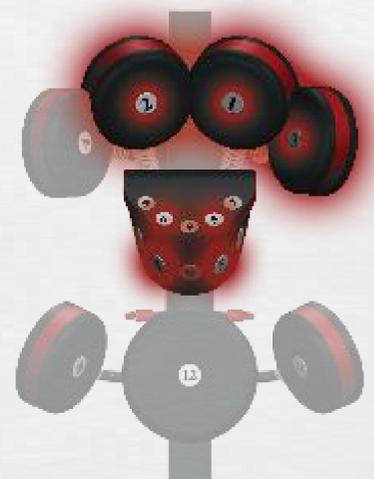
## ROUND 7



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**