

BOXE | PUISSANCE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** 2 minutes

Conseil: vous pouvez utiliser un sac de frappe pour les trois derniers exercices



20 sauts groupés



20 sauts en squat



20 burpee basique + saut



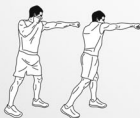
10 pompes sautées



10-count planche basse



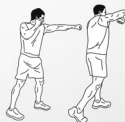
10 pompes sautées



40 jab + cross



40 hooks (gauche+ droit)



40 jab + hook

10-count = "en comptant jusqu'à 10"