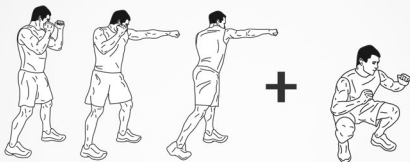


# BOXEUR

**5 rounds**

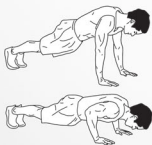
PAR DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)

jusqu'à 2 minutes de repos entre les rounds



**5 minute** boxe dans le vide

**chaque 30 secondes** double squat

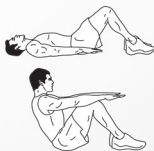


**pompes**

niveau I – 5 répétitions

niveau II – 10 répétitions

niveau III – 15 répétitions



**levées du buste**

niveau I – 10 répétitions

niveau II – 20 répétitions

niveau III – 30 répétitions