

BOXING

CHALLENGE

SEMAINE 1

J1

1mn montée
genoux
1mn repos

4 reps

J2

10 pompes
40 punches
20s repos

4 reps

J3

400
punches
au cours de
la journée

J4

1 pompe
4 punches
pendant 1mn

J5

20s montée
de genoux
20s punches

4 reps

J6

10 pompes
40 punches

4 reps

SEMAINE 2

J1

800
punches
au cours de
la journée

J2

1 pompe
4 punches
pendant 1mn

J3

1mn montée
genoux
1mn repos

5 reps

J4

10 pompes
40 punches
20s repos

5 reps

J5

1200
punches
au cours de
la journée

J6

1 pompe
4 punches
pendant 1mn

SEMAINE 3

J1

20s montée
de genoux
20s punches

5 reps

J2

10 pompes
40 punches
20s repos

5 reps

J3

1400
punches
au cours de
la journée

J4

1 pompe
4 punches
pendant 2mn

J5

1mn montée
genoux
1mn repos

6 reps

J6

10 pompes
40 punches
20s repos

6 reps

SEMAINE 4

J1

1600
punches
au cours de
la journée

J2

20s montée
de genoux
20s punches

6 reps

J3

10 pompes
40 punches
20s repos

6 reps

J4

1800
punches
au cours de
la journée

J5

1 pompe
4 punches
pendant 2mn

J6

1mn montée
genoux
1mn repos

7 reps

REPOS LE DIMANCHE !

TKC