



Spécial Jab

1. Footing 15 à 30 min.
2. Corde à sauter 10 à 15 min
3. Jab : 4 séries de 124 (1min de repos entre chaque série)
4. Jab + élastique : 4 séries de 12 à 24
5. Pompe coudes serrés : 4 séries de 12 à 24 (1min de repos entre chaque série)

SE SURPASSER A CHAQUE SEANCE !

Celui qui croit savoir n'apprend plus, alors garde l'esprit ouvert.