

Une légende s'écrit jusqu'au dernier round

# ROCKY BALBOA™



Le plus vite possible

ECHAUFFEMENT : Montées de genoux x 20 / Talons x 20 / Mobilisation articulaire

## 1 COURIR

**5 min**



Cours, puis accélère toutes les 30 sec pendant 5 sec.

## 2 ABDOS

**X 20**



Allonge-toi sur le dos, jambes tendues face au ciel, touche tes pieds avec tes mains puis redescend.

## 3 COUPS DE POINGS

**X 30**

Place-toi debout, en sautillant et donne des coups de poings



## 4 POMPES

**X 20**



Fais attention à ce que le bas de ton corps soit aligné avec ton dos.

## 5 MOUNTAIN CLIMBERS CROISÉS

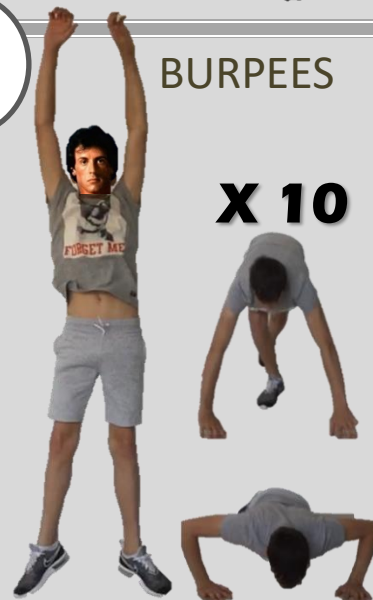
**X 20**



Position pompe, touche ton coude avec ton genou opposé. Maintiens ton corps aligné.

## 6 BURPEES

**X 10**



Saute en l'air puis redescend et touche le sol avec tes mains



Monte sur le ring, ton entraînement s'achève.

N1 → 1 tour

N2 → 3 tours

N3 → 5 tours