




Période / Date		Type	
Libellé	Endurance lactique (capacité)		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle de boxe	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15'	Fin de séance		20'
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	X
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice			W	Récup.	Repos.
1		<u>Sac libre</u> : 2 à 3 séries de = (30'' + Récup. + 45'' + Récup. + 1' + Récup. + 45'' + Récup. + 30'' + Repos)	Rythme maxi sur temps imposé	1' passive	4'
2		Corde / déplacements	10'	-	
3					