








Période / Date		Type	
Libellé	Endurance		
Durée	1h 30	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		

Vitesse			W	Récup.	Repos.
1		<p><u>Sac de frappe :</u> >> 4 séries de 5 x (W / Récup.) 1^{ère} série : direct avant – direct arrière 2^{ème} série : crochet avant – crochet arrière 3^{ème} série : fouetté avant bas – fouetté avant haut 4^{ème} série : fouetté arrière bas - fouetté arrière haut</p>	8'' Vitesse maxi	30'' passive	3' passive

Circuit force							
Intensité de W	-	Nb de tours	3	Récup. entre ateliers	20''	Repos entre tours	20''
1	Pompes			2	Montée de banc 1 appui		
			20''				20''
3	Dips			4	1/2 squats		
			20''				20''

Assauts à thèmes						
	Thèmes		Cardio			
	Temps W	3'	Temps repos	1'30	Changement de rôle	Non
1	A	Poings				
	B	Idem				
2	A	Poings + pieds ligne médiane				
	B	Idem				
3	A	Poings + pieds lignes médiane et basse				
	B					
4	A	Poings + pieds lignes médiane et haute				
	B	Idem				
5	A	Libre				
	B	Idem				
6	A	Poings + chassés				
	B	Idem				
7	A	Poings + fouettés				
	B	Idem				
8	A	Poings + revers				
	B	Idem				
9	A	Poings + coups tournants				
	B	Idem				
10	A	Libre				
	B	Idem				

