





Période / Date		Type	
Libellé	Puissance maximale aérobie + force explosive		
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		

Atelier / Exercice			W	Récup.	Repos.
1		14 x (W / Récup.) >> W = sprints / Récup. = boxe	10'' 100% PMA	20'' 50% PMA	7'
2		14 x (W / Récup.) >> W = foulées bondissantes / Récup. = boxe	10'' 100% PMA	20'' 50% PMA	7'
3		14 x (W / Récup.) >> W = bonds verticaux / Récup. = boxe	10'' 100% PMA	20'' 50% PMA	7'