




Période / Date		Type	
Libellé	Endurance lactique (puissance)		
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</u> : 2 séries de = 2 x (15'' + Récup.) + 2 x (30'' + Récup.) + 2 x (45'' + Récup.) + 2 x (30'' + Récup.) + 2 x (15'' + Récup.) + Repos	Rythme maxi sur temps imposé	1' passive	6' actif
2	 Corde	10'	-	
3				