






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

Echauffement		15'	Fin de séance		10'
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice		W	Récup.	Repos.
1	 Sac 3 x (W / Récup.) >> Puissance sur un maximum de coups	2'	1' passive	6'
	 Assauts libres 3 x (W / Récup.) >> Travail en enchaînements / recherche de vitesse	2'	1' passive	6'
	 Sac 3 x (W / Récup.) >> Puissance sur un maximum de coups	2'	1' passive	6'
	 Assauts libres 3 x (W / Récup.) >> Travail en enchaînements / recherche de vitesse	2'	1' passive	6'