



Période / Date		Type	
Libellé	Vitesse gestuelle / coordination – Variation de charges Spécifique boxe pieds - poings		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de boxe	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice		W	Récup.	Repos
1	 <p>>> Travail en poings – Charges variables > <i>Charge normale : gants identiques à ceux de compétitions (8.10.12.14.16 oz)</i> > <i>Charge allégée : gants de sac</i> > <i>Charge alourdie : gants de sac + lests 500gr ou gants 14-16 oz</i> <u>OPTION 1 :</u> > Série 1 – charge allégée : 1 à 4 x (W / Récup.) Repos > Série 2 et 3 – charge normale : 1 à 4 x (W / Récup.) Repos > Série 4 – charge alourdie : 1 à 4 x (W / Récup.) W = enchaînement prédéterminé de 3 à 6 coups Récup. = préparation à vitesse lente de l'enchaînement suivant Repos = Récupération puis déplacements et travail léger au sac ou en partenariat (apprentissage technique)</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p><u>OPTION 2 :</u> > 1 à 4 séries de (W avec charge allégée + Récup. + W avec charge normale + Récup. + W avec charge normale + Récup. + W avec charge alourdie + Repos) W = enchaînement prédéterminé de 3 à 6 coups Récup. = préparation à vitesse lente de l'enchaînement suivant Repos = Récupération puis déplacements et travail léger au sac ou en partenariat (apprentissage technique)</p>	6-7'' Vitesse maxi	2' Semi-active	8' Passive puis semi active



Pour le travail en jambe, il est difficile d'alléger la charge. On travaillera donc soit en 2 séries avec charge normale + 1 série avec charge alourdie, soit en 1 série avec charge normale + 2 série avec charge alourdie.