
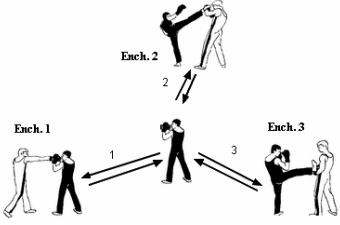



Période / Date		Type	
Libellé	COORDINATION		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle de boxe	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20mn	Fin de séance		15mn
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice		W	Récup.	Repos.	
<b>Coordination</b>					
1		<p>&gt; Enchaînements boxe</p> <p>&gt; Au milieu de 3 partenaires, aller successivement du centre vers chacun d'entre eux et réaliser 3 fois un enchaînement complexe de 6 coups</p> <p>Evolution :</p> <p>1 – complexité des enchaînements (complexité)</p> <p>2 – vitesse d'exécution (rythme)</p> <p>3 – réalisation en garde inversée (latéralisation)</p> <p>4 – le partenaire contre</p> <p>&gt; 3 séries</p>	3 ench. par partenaires	-	2mn
2		<p>&gt; Enchaînements boxe</p> <p>&gt; En passant du sac, puis aux pattes puis avec un partenaire, réaliser 3 fois un enchaînement complexe de 6 coups</p> <p>Evolution :</p> <p>1 – complexité des enchaînements (complexité)</p> <p>2 – vitesse d'exécution (rythme)</p> <p>3 – réalisation en garde inversée (latéralisation)</p> <p>4 – le partenaire contre</p> <p>&gt; 3 séries</p>	3 ench. par atelier	-	2mn