

Période / Date	Séance S18-1	Type	
Libellé	Vitesse Puissance aérobie		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de boxe	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		15mn
Ateliers	X	Bondissements		Gainage	X
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

--- Possibilité de placer un enchaînement technique ICI ---

Vitesse (15mn)					
Atelier / Exercice			Travail	Récup.	Repos.
1		Par deux : 3 reprises de 2mn / Repos entre reprises = 2mn Enchaînements personnels courts et rapides entrecoupés de récupération de 15sec semi-active	2 – 4sec vitesse max	15sec semi active	3mn semi active

--- Possibilité de placer un enchaînement technico-tactique ICI ---

Puissance aérobie (10 à 30mn)					
Atelier / Exercice			Travail	Récup.	Repos.
2		En opposition : 3-7 reprises de 2 à 3mn en alternant 5sec d'accélération et 15sec de récupération > Thèmes possibles : accél. en poings / récup. en poings, accél. en poings / récup. en libre, accél. en libre / récup. en poings, etc.	Rythme très élevé	Rythme modéré	1 mn à 1mn30