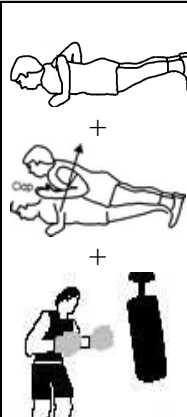
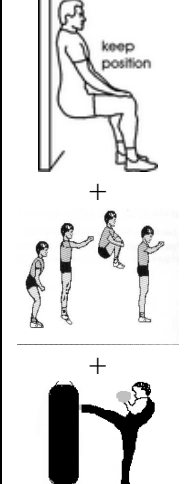


Période / Date	Séance S14-2		
Libellé	Force vitesse sur chaines spécifiques sports de combat de percussion		
Durée	45mn	Athlète	
Lieu	Salle de boxe	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		30mn
Déplacements	X	Bondissements		Gainage	X
Pompes	X	Jeux généraux		Etirements	X
Flexions jambes	X	Jeux spécifiques			
Frappes sac	X	Etirements courts	X		

A REPETER 2 FOIS

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Récup.
1	 <p>Membres supérieurs Enchaîner 4 fois > 20sec en position de pompe en tenue statique > 2 pompes explosives (les mains décollent du sol) > Au sac de frappe : 4 x (direct AV – crochet AV – direct AR – crochet AR) > 1mn30 de récupération passive</p>	4		Poids de corps	1mn30
2	 <p>Membres inférieurs Enchaîner 4 fois > 20sec en position de chaise statique > 2 sauts groupés genoux - poitrine > Au sac de frappe : 4 x (middle kick AV – front kick AR – middle kick AR – front kick AV) > 1mn30 de récupération passive</p>	4		Poids de corps	1mn30