




Période / Date	Séance S16-1	Type	
Libellé	Vitesse spécifique Vitesse de réaction + vitesse d'exécution		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle de boxe	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		30mn
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice			Travail	Récup.	Repos
1		Leçon individuelle : > 3 à 5 reprises de (Travail / Récup.) > Déclenchement d'un coup ou d'un enchaînement très court sur apparition d'un signal sonore ou visuel (ex : direct AR sur avancée de la patte, etc.)	2mn	2mn	-
2		Corde / déplacements	10mn	-	