





Période / Date	Séance S16-2	Type	
Libellé	Endurance spécifique boxe pieds-poings		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle de boxe	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice		Travail	Récup.	Repos.
1	 Sac de frappe : 15mn en (Travail / Récup.)	30sec rythme moyen élevé	30sec rythme modéré	7mn
2	 Sac de frappe : 3 à 5 séries de (Travail / Récup.) Pendant les reprises : alterner des accélérations sur 2-4sec et des récupérations par déplacements et touches légères sur 5-8sec	2mn	1mn	-
3	 Corde	10'		