



Période / Date	Semaine 6 – Séance 1	Type	
Libellé	Capacité aérobie		
Durée	1h20	Athlète(s)	
Lieu	Salle de boxe	Préparateur	


### Partie Préparation Physique et Préparation Technico-tactique (1h10mn)

Echauffement		15mn	Fin de séance		20mn
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		

### Assauts à thèmes (30mn)

	Thèmes		Endurance aérobie				
	Temps Effort		1mn30	Temps repos	1mn30	Changement de rôle	Non
1	A	Poings					
	B	Idem					
2	A	Poings + pieds ligne médiane					
	B	Idem					
3	A	Poings + pieds lignes médiane et basse					
	B	Idem					
4	A	Poings + pieds lignes médiane et haute					
	B	Idem					
5	A	Libre					
	B	Idem					
6	A	Poings + chassés					
	B	Idem					
7	A	Poings + fouettés					
	B	Idem					
8	A	Poings + revers					
	B	Idem					
9	A	Poings + coups tournants					
	B	Idem					
10	A	Libre					
	B	Idem					

### Assauts libres (9mn)

	Thèmes						
	Temps Effort	<u>Aucun</u>	2mn	Temps repos	1mn	Changement de rôle	non
3 reprises en libre							