



Période / Date	Semaine 8 – Séance 1	Type	
Libellé	Vitesse – Puissance aérobie		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	


Partie Préparation Physique et Préparation Technico-tactique (45mn)

Echauffement		15mn	Fin de séance		15mn
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		


Vitesse (15mn)

Atelier / Exercice		Effort	Récup.	Repos.
1	 <p>>> A réaliser au sac ou en leçon : 3 séries de [4 x (Effort = enchaînement 4/5 coups) / Récup.] + Repos</p>	3-7sec vitesse max	20sec semi active	3mn semi active

Puissance aérobie (9mn)

Atelier / Exercice		Effort	Récup.	Repos.
1	 <p>>> 4 reprises de 1mn30 / Récup. de 1mn en changement de rythme Effort = Accélérations en pieds / Récup. = Boxe en libre rythme lent</p>	10sec Rythme élevé	10sec Rythme lent	7mn

Assauts libres (9mn)

	Thèmes	Assauts libres			
	Temps W	2mn	Temps repos	1mn	Changement de rôle
3 reprises en libre					