





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

Echauffement		15'	Fin de séance		20'
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	X
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice		W	Récup.	Repos.
1	 Sac de frappe : >> 15' en (W / Récup.)	15 à 30'' à 80% PMA	15 à 30'' à 50% PMA	7'
2	 Sac de frappe : >> 3 à 5 séries de (W / Récup.) en accélération rythme maxi = 1'' à 5'' / récupération 50% PMA = 2'' à 10''	2'	1' passive	-
3	 Corde	10'		