




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	 Opposition : >> 1 à 3 séries de 3 à 5 reprises en (W / Récup.) >> Rythme compétition >> Changement de partenaire toutes les 1 ou 2 mn	2'	1' passive	7'
2	 Corde	10'		