



Période / Date		Type	
Libellé	Puissance maximale aérobie		
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 : >> 10 x (W / Récup.)	1' 100% PMA	1' 50% PMA	-