





Période / Date		Type	
Libellé	Vitesse de réaction Spécifique boxe pieds - poings		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle de boxe	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20'	Fin de séance		-
Courses	X	Bondissements		Course de récupération	
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice		W	Récup.	Repos
1	 <p>>> Départ d'action sur signal « toucher » > 5 actions A face au sac, B placé derrière lui B touche A sur l'épaule droite, A déclenche 3 directs du bras droit B touche A sur l'épaule gauche, A déclenche 3 directs du bras gauche B touche A sur la cuisse droite, A déclenche 3 fouettés de la jambe droite B touche A sur la cuisse gauche, A déclenche 3 fouettés de la jambe gauche</p>	Vitesse maxi	1'	3'
2	 <p>>> Départ d'action évolutive sur signal visuel > 3 séries de 3 actions A et B face à face en situation de boxe Série 1 : A attaque FAV médian AV => B doit faire une parade bloquée puis riposter 2 coups déterminés à l'avance Série 2 : A attaque FAV médian AV ou AR => B doit faire une parade bloquée mais ne riposter 2 coups que sur le fouetté AV Série 3 : A attaque FAV médian AV ou AR => B doit faire une parade bloquée puis riposter 2 coups déterminés en fonction de l'attaque</p>	Vitesse maxi	1'	2' entre séries

 Pendant les phases de récupération, des enchaînements techniques à vitesse lente/modérée seront exécutés