

Séance Boxe

Séance 1 : Lundi

Echauffement : Articulaire, musculaire, gainage, footing 60%

Travail physique : Cross Training

Pour les 200m run, trouvez une zone relativement plate, et si possible sur une ligne droite.
Les 200m se réaliseront entre 105 et 115% VMA

WOD For time : Chronométrez vous et relevez votre temps à la fin de ce wod

- 200m Run
- 30 Squat
- 200m run
- 30 burpees
- 200m run
- 30 V-up
- 200m run
- 30 push up
- 200m run
- 30 lunges/pair
- 200m run

Shadow Boxing : Vous pouvez mettre vos bandes et même les gants si vous voulez rajouter du poids,

3x (W+1'R)

Round 1 2': Appuis fixes sur place, déroulez les bras en shadow libre sans arrêt

Round 2 3': Idem que R1 + si on arrête les bras à cause de la fatigue, faire un déplacement d'un appui puis recommencez à boxer immédiatement

Round 3 5': Boxe libre avec déplacements

Retour au calme : Étirements

Séance 2 : Vendredi

Cours de 18h à 19h au stade sur inscription : (voir mail mjc)