

Séance Boxe

Séance 1 : Lundi

Echauffement : Articulaire, musculaire

Travail physique : Cross Training 5x(6x(20"W+10"r)+1'r)

5 Rounds sans pause : 6 blocs de 20" Directs explosifs en montée de genoux + 10" Jumping Jack

La minute de récupération active entre les rounds se fera en squat (max de reps)

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

6x (3'+1'R)

Round 1 : DEP +DARf explosif

Round 2 : DARc explosif sur les appuis

Round 3 : Idem + UPAVf

Round 4 : Idem + DARf

Round 5 : Idem + ESQ ROT pour sortir de l'axe

Round 6 : Idem + DAVf + DARf

Gainage frontal : 10x (30"W+10"R)

Retour au calme : shadow relâché mains ouvertes et bras détendus sur 2' + étirements

Séance 2 : Vendredi

Si jamais vous avez gardé un bon rythme de course à pied pendant les deux semaines de vacances, retestez vous sur un nouveau test VMA (semi cooper sur 6')

Echauffement : libre (plyométrie, travail de gammes, augmentation de la FC)

Footings + Fractionné court :

Footings en extérieur 10' à 60% VMA

- 15 blocs (1' à 100% VMA + 30" à 60%)

Retour footings 5' à 10'

Sac de frappe, matelas ou shadow :

8 x (3'W+1'R)

Round 1 : 2 JAB en se décalant

R2 : Idem + DARf

R3 : Idem + ESQ lat du buste (côté à alterner une fois sur deux)

R4 : Idem + remise libre 1 coup

R5 : Idem + remise libre 2 coups

R6 : Idem + retrait sur les deux appuis

R7 : Idem + 3 jabs avec déplacement pour maintenir la distance

R8 : Libre

Retour au calme : Marche + Étirements