

Séance Boxe (semaine 47)

Séance 1 : Lundi

Echauffement : Articulaire, musculaire, montée progressive de la FC

Travail physique : WOD

EMOM : 20'

Départ toutes les minutes (Si jamais vous ne terminez pas votre tour dans la minute, continuez et débordez sur la minute suivante pour ensuite récupérer sur celle-ci,

- 5 burpees
- 10 push up
- 15 squat

Shadow ou sac frappe :

6x (2'+1'R)

Round 1 : DEP + 2 coups à mi-distance

Round 2 : Idem + esq libre

Round 3 : Idem + 2 coups à distance

Round 4 : Idem + esq libre

Round 5 : Idem + 1 coup libre

Round 6 : libre avec agressivité et mouvements tout le long du round (comme si vous perdiez le combat et que ce dernier round peut vous donner la victoire)

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

Séance 2 : Vendredi

Échauffement : articulaire, musculaire, augmentation de la FC

10x(3x(20" fentes alternées sautées + 20" directs explosifs) + 1r shadow)

Sac de frappe, shadow :

10 rounds sur la minute de récup du travail physique)

Round 1 : DEP dynamiques

R2 : statique au sol + déclenchements de coups avec mouvements de buste

R3 : DEP dynamiques + BAV

R4 : statique au sol Jambe AV+ déclenchements de coups avec mouvements de buste

R5 : DEP dynamiques + BAR

R6 : statique au sol Jambe AR+ déclenchements de coups avec mouvements de buste

R7 : DEP dynamiques + Directs libres

R8 : statique au sol + déclenchements de coups avec mouvements de buste

R9 : DEP dynamiques + Directs et crochets libres

R10 : Libre

Retour au calme : Shadow relâché + Étirements