

Séance Boxe

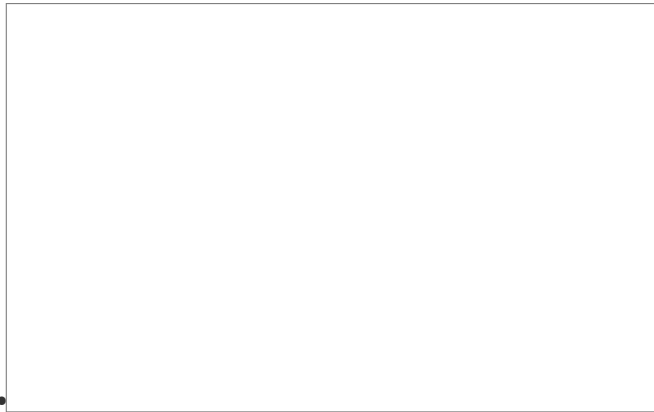
Séance 1 : Lundi

Echauffement : Articulaire, musculaire, gainage

Travail physique : Cross Training

5 rounds For Time :

- 15 Squats
- 15 Burpees
- 15 Hand Release Push Ups (voir photo)



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

5x (3'+1'R) sur la minute de récupération commencer les 30 premières secondes en gainage

Round 1 : DEP (+++) + ESQ LAT du buste

Round 2 : Idem + directs libres

Round 3 : DEP (+++) + ESQ Rot

Round 4 : Idem R3 + CRO libres

Round 5 : Libre en restant sur le même thème que les 4 rounds précédents

Retour au calme : Étirements

Séance 2 : Vendredi

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

Footing :

Tout en restant dans un rayon d'un kilomètre de chez vous trouvez un endroit avec une petite pente, si il y en a pas, restez sur terrain plat

Footing en extérieur 15' à 60% VMA

Sprint en côte environ 50 m: 20 Sprint retour au trot entre chaque

Sprint sur terrain plat environ 100m : 20 sprint retour au trot

(avant chaque sprint, faites 10 fentes alternées sautées au point de départ)

Retour footing 10' à 15'

Sac de frappe, matelas ou shadow :

5 x (3'W+1'R)

Round 1 : DEP + double JABf

R2 : Idem + DARf

R3 : Idem + ESQ ROT +CRO ARf

R4 : Idem + CRO AVc

R5 : Libre

Retour au calme : Marche + Étirements