

Echauffement : 5 min de corde à sauter
Où
5 min de déplacement boxe avec mouvements (direct, crochet, uppercut...)

Séance

Enchaînement 1 : direct avant doublé ; direct arrière ; esquive rotative doublé ; direct avant ;
2min de travail crochet arrière

1min repos

Enchaînement 2 : direct arrière doublé ; direct avant esquive rotative doublé ; direct arrière ;
2min de travail crochet avant

1min repos

Enchaînement 3 : fractionné en : 10 sec maximum de direct ; 10 sec maximum de squat
2min de travail

2min repos

Enchaînement 4 : direct avant ; direct arrière ; esquive latéral doublé ; uppercut avant ;
2min de travail uppercut arrière ; direct avant en reculant

1min repos

Enchaînement 5 : direct avant ; direct arrière ; direct avant corps ; direct arrière corps ;
2 min de travail crochet avant corps ; crochet arrière corps ; uppercut avant visage en remontant

1min repos

Enchaînement 6 : fractionné Tabata : 20 sec maximum direct avant; direct arrière; burpees
4min de travail 10 sec récupération libre avec ou sans mouvement

Annotation : Tabata : 8 temps de travaux 8 temps récupérations (4min au total)

Pensez à bien vous hydrater

Bon courage