



Bonjour a tous et à toutes!

Voici le format papier de l'entraînement qui est présenté en vidéo sur le compte de **La Forge 49**.

Cet entrainement a pour but de maintenir et conserver une hygiène sportive durant cette période de fermeture des salles.

La description des mouvements, ainsi que le programme en lui-même ne sont pas là pour remplacer les conseils d'un professionnel du sport et de la santé mais simplement pour aider ceux qui ne peuvent pas avoir accès à du matériel à pouvoir continuer de s'entraîner.

Avant de démarrer, assurez vous d'avoir l'état de santé nécessaire pour pouvoir réaliser ce type de séance.

N'oubliez pas les règles de sécurité qui accompagne la séance :

- Prenez le temps de bien vous échauffer
- Hydratez-vous avant pendant et après la séance
- Gérez votre effort durant l'entraînement
- Adoptez un mode de vie le plus sain possible selon vos possibilités

Ce programme vous est proposé par Esteban Bizouarn et Remi Delcampe, entraîneurs sportifs.

C'est avec plaisir que nous mettons à contribution notre temps pour vous aider à garder la forme, prenez plaisir à faire cette séance et à bientôt !

N'hésitez pas à nous contacter si vous rencontrez des difficultés, si vous avez besoin de modifications ou tout simplement à poster vos sensations !

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Adaptez les séances en fonction de vos capacités</b><ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Evitez de dépasser 80% de vos capacités (Être capable de parler pendant l'effort)</b></li></ul></li><li>● <b>Conservez une activité régulière et progressive</b><ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Pas de pression, amusez vous !</b></li></ul></li></ul> |
|---|

## **Programme à domicile**

### **Séance 32 Boxing Workout**

#### **Echauffement :**

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

**Enchaînement 1 :** direct avant ; direct arrière ; esquive rotative ; direct arrière  
*2 min de travail* retrait du buste ; direct arrière

**1 min de repos**

**Enchaînement 2 :** direct avant ; direct arrière ; retrait du buste ; direct arrière  
*2 min de travail* uppercut avant ; uppercut arrière

**1 min de repos**

**Enchaînement 3 :** chassé frontal avant (front-kick) ; direct avant ; direct arrière  
*2 min de travail* chassé frontal arrière (front-kick)

- Les chassés sont à la hauteur que vous souhaitez

**1 min de repos**

**Enchaînement 4 :** crochet avant ; crochet arrière ; direct avant ; direct arrière  
*2 min de travail* chassé frontal (front-kick) de la jambe que vous souhaitez

**2 min de repos**

**Enchaînement 5 :** burpees ; direct ; direct ; crochet ; crochet ; uppercut ; uppercut  
*2 min de travail* un maximum de tours en 2min

**2 min de repos**

**Enchaînement 6 :** squat ; chassé frontal ; chassé frontal ; fente ; fente  
*2min de travail* Un maximum de tours en 2 min

**Bon courage !!!anec**