

Réalisation des mouvements : système des numéros

Vous êtes droitier.ier

1. Direct gauche
2. Direct droit
3. Crochet gauche
4. Crochet droit
5. Uppercut gauche
6. Uppercut droit

Vous êtes gauchère.er

1. Direct droit
2. Direct gauche
3. Crochet droit
4. Crochet gauche
5. Uppercut droit
6. Uppercut gauche

Echauffement et rappels techniques

- 1
- 1-1
- 1-2
- 1-2-PAUSE-1-2
- 1-2-3-PIVOT-1-2
- 1-2-5-6-5-6-1-2

Réalisation du Circuit (haute intensité)

- 30 secondes : 2-3-2
- 30 secondes : 3 changements de garde + blocage fente position basse
- 30 secondes : décalage-5-décalage-6
- 30 secondes : boxe anglaise libre
- 30 secondes : gainage position de pompe

→ **Répétez le circuit 4 fois pour un total de 10 minutes**

① Si vous ressentez que l'effort est trop intense, faites des pauses pour moduler et réduire l'intensité.

① Pour les débutants, concentrez-vous sur la technique et réduisez l'intensité

Récupération (voir Fiche)