

Boxe Française - Canne

Union Sportive Multiactivités de Viroflay



Chronométrage du travail fractionné

Fractionné 1 : Enchaîner sans repos
Fractionné 2 : 20s travail / 10s repos

séance de 43 mn

Echauffement Déplacements / gestuelle SBF / squats lents / pompes lentes 5 mn

Fractionné 1 voir les 3 vidéos de Antoine : Fente avec rotation du buste - Déplacement du singe - carré Brésilien

Exercice 1	Fente gauche rotation du buste	20s	} 80 s * 6	8 mn
Exercice 2	Fente droite rotation du buste	20s		
Exercice 3	Déplacement en singe	20s		
Exercice 4	Carré brésilien	20s		

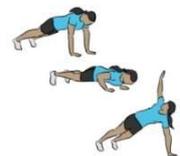
Pause hydratez vous 300s 5 mn

Attention : 20 s travail / 10 s repos

Fractionné 2 Pour ceux qui auraient un sac, il est possible de remplacer le shadow boxing par l'équivalent sur sac

Voir la vidéo d'Antoine : Charleston

Exercice 1	Charleston jambe gauche	30s	} 240 s * 4	16mn
Exercice 2	Shadow boxing jambe gauche	30s		
Exercice 3	Charleston jambe droite	30s		
Exercice 4	Shadow boxing jambe droite	30s		
Exercice 5	Pompes en rotation	30s		
Exercice 6	Shadow boxing anglaise	30s		
Exercice 7	Burpees	30s		
Exercice 8	Shadow boxing libre	30s		



Pompe avec rotation -
alterner droite gauche

Récupération déplacement - gestuelle BF - stretching 300s 5mn