

Séance 19 mi 2020 Ma, Je, Sa

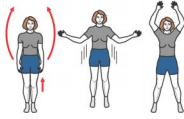
Faire un exercice de coordination avec une exécution coordonnée puis un exercice de cardio (punch dans le vide) a intensité élevé. Les exercices sont à faire les un après les autres.

Débutant : 2 séries

Intermédiaire : 3 séries

Avancée : 5 séries

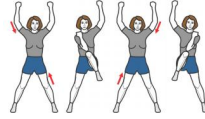
1 : Jumping jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	

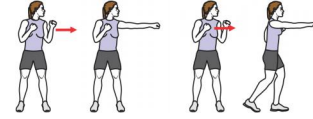
2 : Coude genou opposé



- Garder la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	00:10

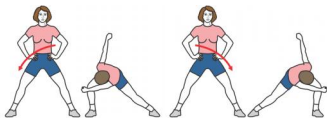
3 : Jab Punch



- En position de combat, faire un jab suivi d'un punch. Garder la tête au-dessus des pieds, tourner les hanches lors du punch en pivotant sur vos pieds. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	00:10

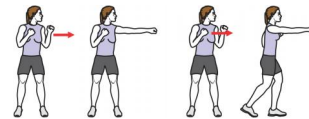
4 : Touche coude genou opposé



- Déplacer le corps latéralement en touchant le coude avec le genou opposé

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	00:10

5 : Jab Punch



- En position de combat, faire un jab suivi d'un punch. Garder la tête au-dessus des pieds, tourner les hanches lors du punch en pivotant sur vos pieds. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	00:10

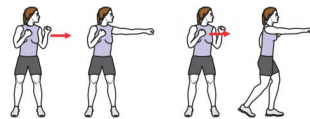
6 : Sprint Kick



Débuter en prenant une position de sprinter, pied gauche devant main opposée au sol. Tout en vous relevant, amener la jambe arrière devant à la hauteur de la hanche ou plus haut. Alternier. Garder la tête droite et vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	00:10

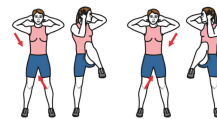
7 : Jab Punch



- En position de combat, faire un jab suivi d'un punch. Garder la tête au-dessus des pieds, tourner les hanches lors du punch en pivotant sur vos pieds. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	00:10

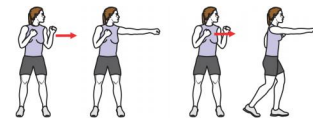
8 : Body Twist coude à genou opposé



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, placer les mains de chaque côté de la tête. Dans un mouvement continu, alternativement, diriger le coude et le genou opposé l'un vers l'autre.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	00:10

9 : Jab Punch



- En position de combat, faire un jab suivi d'un punch. Garder la tête au-dessus des pieds, tourner les hanches lors du punch en pivotant sur vos pieds. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	1	45	00:10

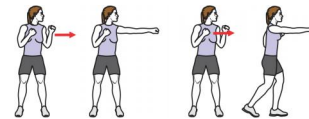
10 : 1 Leg Broad Jump



- Debout sur 1 pied, sauter dynamiquement le plus loin possible en utilisant vos hanches et vos bras avec puissance. Travailler sur le devant du pied en gardant la tête haute et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	00:10

11 : Jab Punch



- En position de combat, faire un jab suivi d'un punch. Garder la tête au-dessus des pieds, tourner les hanches lors du punch en pivotant sur vos pieds. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	00:10