

# SÉANCE TECHNIQUE - 1 HEURE



## ECHAUFFEMENT - 2 MIN X 3 – REPOS 1 MIN

Shadow Pieds-poings

## POINGS - 2 MIN X 2 (VARIER LES HAUTEURS) – REPOS 1 MIN

Direct Avant, déplace-toi, Direct Avant  
Direct Avant, un pas en arrière, Direct Avant  
Direct Avant, un pas en avant, Direct Avant

## POINGS - 2 MIN X 2 (VARIER LES HAUTEURS) – REPOS 1 MIN

Direct Avant, Direct Arrière  
Direct Avant, Direct Avant, Direct Arrière  
Direct Avant, Direct Arrière, Direct Avant  
Direct Avant, Direct Arrière, Direct Avant, Direct arrière

## POINGS - 2 MIN X 2 (VARIER LES HAUTEURS) – REPOS 1 MIN

Direct avant, Direct Arrière, Crochet avant  
Direct avant, Direct Arrière, Crochet avant, Direct Arrière

## PIEDS - 2 MIN X 2 (VARIER LES HAUTEURS) – REPOS 1 MIN

Fouetté Avant, Chassé arrière  
Fouetté Arrière, Chassé arrière  
Fouetté Avant, Chassé Avant sans reposer  
Fouetté Arrière, Chassé Arrière sans reposer

## PIEDS - 2 MIN X 2 (VARIER LES HAUTEURS) – REPOS 1 MIN

Revers latéral Avant, Chassé latéral Avant  
Revers latéral Arrière, Chassé latéral arrière  
Revers frontal Avant, Chassé frontal Avant  
Revers frontal Arrière, Chassé frontal arrière

## POINGS-PIEDS - 2 MIN X 2 (VARIER LES HAUTEURS)

Direct Avant, Direct Arrière , fouetté Avant  
Direct Avant, Fouetté Arrière, Chassé latéral Avant  
Fouetté Avant, direct Arrière , Direct avant, Fouetté Arrière  
Direct Avant, Fouetté Arrière, Direct avant, Direct Arrière , fouetté Avant