

SÉANCE TECHNIQUE - 1 HEURE



ECHAUFFEMENT – 3 x 2 MIN – REPOS 1 MIN

Shadow 1 reprise poings – 1 reprise pieds 1 reprise Pieds-poings

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

Direct Avant - Crochet Avant - Direct Arrière

Direct Avant - Crochet Avant – Direct Avant - Direct Arrière

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

Direct Avant - Uppercut Arrière

Direct Avant - Uppercut Arrière – Crochet Avant – Direct Arrière

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

Uppercut Avant - Uppercut Arrière - Crochet Avant

Uppercut Avant - Uppercut Arrière - Crochet Avant - Uppercut Arrière

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

Fouetté Avant sans reposer Revers Frontal Avant

Fouetté Arrière sans reposer Revers Frontal Arrière

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

Chassé Latéral Avant sans reposer fouetté Avant

Chassé Latéral Arrière sans reposer fouetté Arrière

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

Fouetté Avant - Fouetté Avant en changeant de hauteur – Chassé Latéral Tournant Arrière

Fouetté Avant - Fouetté Arrière en changeant de hauteur – Chassé Latéral Tournant Avant

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

Direct Avant – Fouetté Arrière – Chassé Frontal Avant

Direct Avant – Fouetté Avant – Chassé Frontal Arrière

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

Direct Avant – Revers Latéral Tournant arrière – Fouetté Avant

Direct Avant – Fouetté Arrière – Revers Latéral Tournant Avant – Fouetté Arrière

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

Direct Avant – Crochet Arrière – Chassé latéral Avant - Direct arrière - Direct Avant

Fouetté Avant - Direct Arrière – Direct Avant – Fouetté Arrière – Chassé Frontal Avant

RETOUR AU CALME – 3 X 2 MIN – REPOS 1 MIN

SHADOW PIEDS-POINGS VITESSE MODÉRÉE