

# SÉANCE TECHNIQUE - 1 HEURE



**ECHAUFFEMENT POINGS – 2 X 2 MIN – REPOS 1 MIN**

Shadow 2 reprise poings

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

Direct Avant - Direct Arrière – Uppercut Avant

Direct Avant - Direct Arrière – Uppercut Avant - Direct Arrière

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

Uppercut Arrière - Uppercut Avant - Uppercut Arrière - Uppercut Avant – Direct Arrière - Crochet Avant  
- Direct Arrière

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

Direct Avant - Direct Arrière – Uppercut Avant - Direct Arrière - Crochet Avant - Uppercut Arrière -  
Crochet Avant - Direct Arrière

**ECHAUFFEMENT PIEDS – 2 X 2 MIN – REPOS 1 MIN**

Shadow 2 reprises Pieds

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

Fouetté Avant / Décalage / Fouetté Arrière

Fouetté Arrière / Décalage / Fouetté Avant

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

Fouetté Avant / Débordement / Fouetté Avant

Fouetté Arrière / Débordement / Fouetté Arrière

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

Fouetté Avant sans reposer Fouetté Avant – décalage – fouetté Arrière sans reposer Chassé Latéral  
Arrière

**Fouetté Arrière sans reposer Fouetté Arrière – décalage – fouetté Avant sans reposer Chassé Latéral Avant**

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

---

**Fouetté Avant sans reposer Fouetté Avant – Débordement – Chassé Latéral Avant – Chassé frontal Arrière**

**Fouetté Arrière sans reposer Fouetté Arrière – Débordement – Chassé Latéral Arrière – Chassé frontal Avant**

**ECHAUFFEMENT POINGSPIEDS – 2 x 2 MIN – REPOS 1 MIN**

---

**Shadow 1 reprise Poings/Pieds - 1 reprise Pieds/Poings**

**POINGS-PIEDS - 2 x 2 MIN (VARIER LES HAUTEURS)**

---

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

**Direct Avant – Décalage – Fouetté Avant – Chassé Frontal Arrière**

**POINGS-PIEDS - 1 x 2 MIN (VARIER LES HAUTEURS)**

---

**Direct Avant – pas de retrait – coup de pied Bas – Direct Arrière Sauté**

**POINGS-PIEDS - 1 x 2 MIN (VARIER LES HAUTEURS)**

---

**Direct Avant – Crochet Arrière - Esquive rotative – Uppercut Arrière - Chassé latéral Avant**

**RETOUR AU CALME – 2 x 2 MIN – REPOS 1 MIN**

---

**SHADOW PIEDS-POINGS VITESSE MODÉRÉE**