

SÉANCE TECHNIQUE - 1 HEURE



ECHAUFFEMENT POINGS – 1 x 2 MIN – REPOS 1 MIN

* Shadow POINGS

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

* Direct Avant - Direct Arrière – Crochet Avant - Direct Arrière - Direct Avant

* Direct Avant - Direct Arrière – Direct Avant - Direct Arrière – Crochet Avant

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

* Uppercut Avant - Uppercut Arrière - Direct Arrière

* Direc Avant – Direct Arrière – Uppercut Avant - Crochet Avant

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

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

ECHAUFFEMENT PIEDS – 1 x 2 MIN – REPOS 1 MIN

* Shadow 2 reprises PIEDS

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

* Chassé frontal Avant / Fouetté Avant / Chassé latéral Avant

* Chassé frontal Arrière / Fouetté Arrière / Chassé latéral Arrière

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

* Revers Frontal Avant / Chassé frontal avant / Fouetté Arrière

* Revers Frontal Arrière / Chassé frontal Arrière / Fouetté Avant

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

* Revers latéral Avant / Fouetté avant / Décalage / Fouetté Arrière

* Revers latéral Arrière / Fouetté Arrière / Décalage / Fouetté Avant

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

3 Fouettés Avant sur les 3 hauteurs sans reposer la jambe

3 Fouettés Arrière sur les 3 hauteurs sans reposer la jambe

ECHAUFFEMENT POINGSPIEDS – 2 x 2 MIN – REPOS 1 MIN

*** Shadow 1 reprise PIEDS/ POINGS - 1 reprise POINGS/PIEDS**

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

*** Revers frontal Avant – Direct Arrière – Uppercut Avant – Fouetté Arrière**

*** Revers frontal Avant – Direct Arrière – Direct Avant – Fouetté Avant**

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

*** Fouetté Avant - Esquive Latéral Avant – Esquive Latéral Arrière – Uppercut Arrière – Chassé latéral Avant**

*** Fouetté Avant - Esquive Latéral Arrière – Esquive Latéral Avant – Uppercut Avant – Crochet Avant - Chassé Latéral Tournant Arrière**

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

*** Chassé Latéral Avant – Fouetté Avant – Direct Avant – Direct Arrière – Débordement – Fouetté Arrière**

*** Chassé Latéral Avant – Fouetté Avant – Revers Frontal Arrière tournant - Chassé Latéral Avant**

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

SHADOW PIEDS-POINGS VITESSE MODÉRÉE