

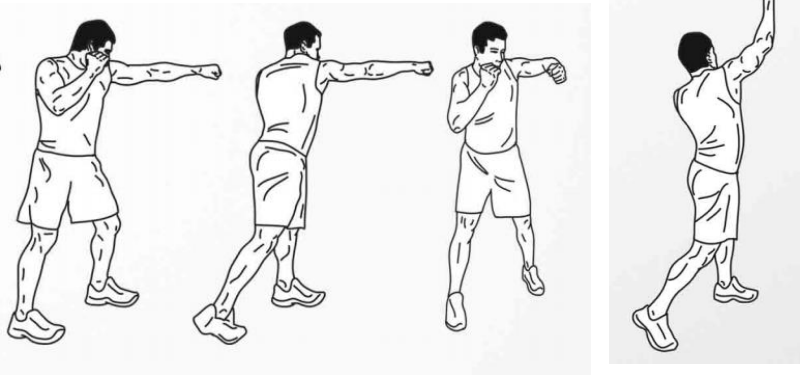
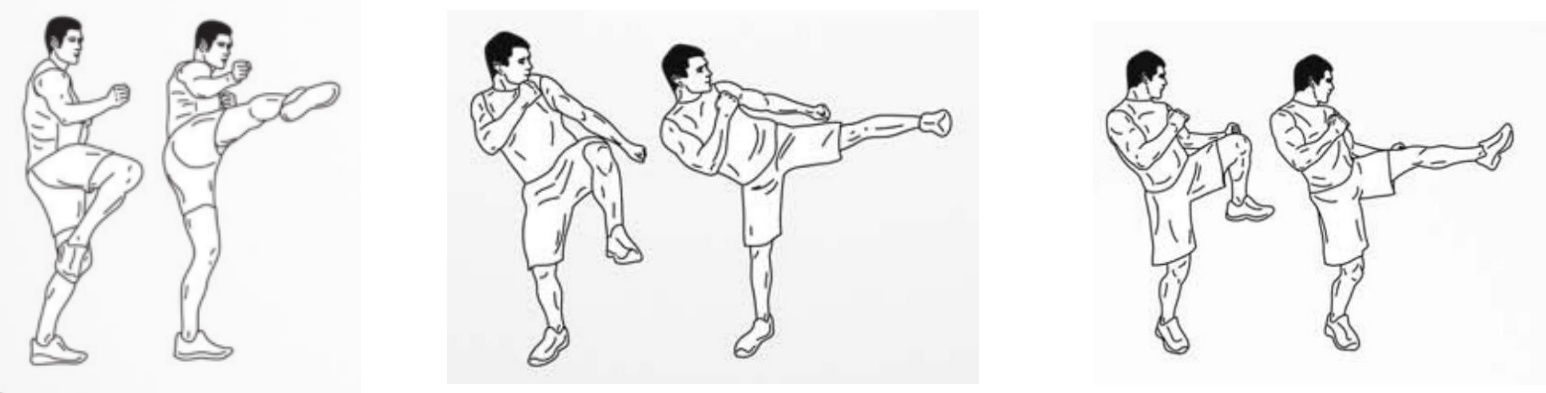
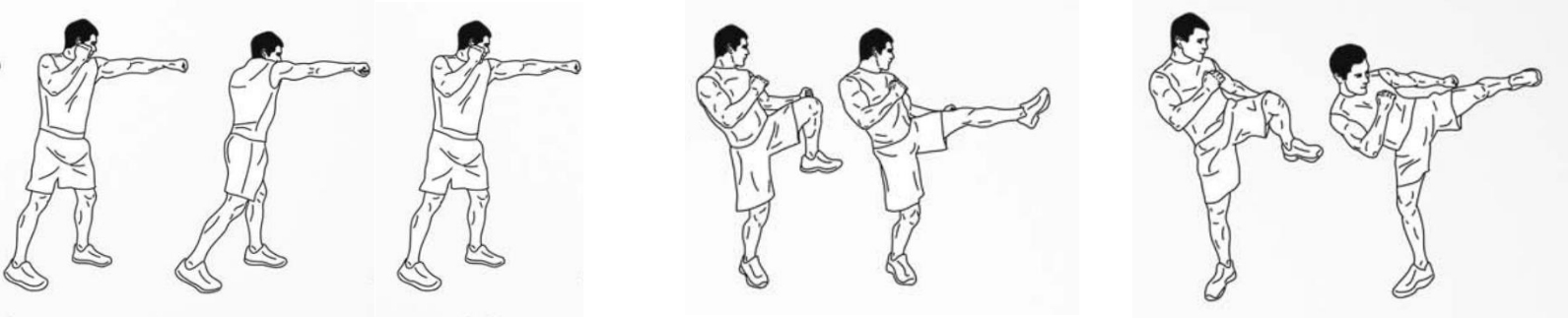


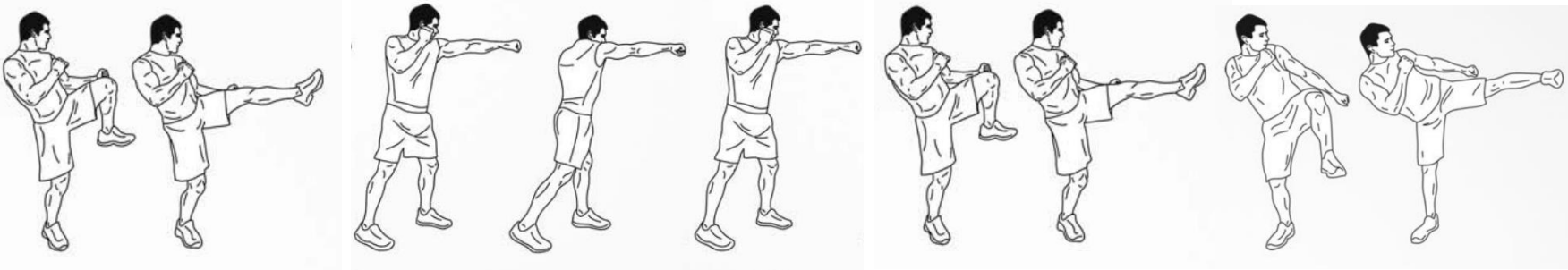
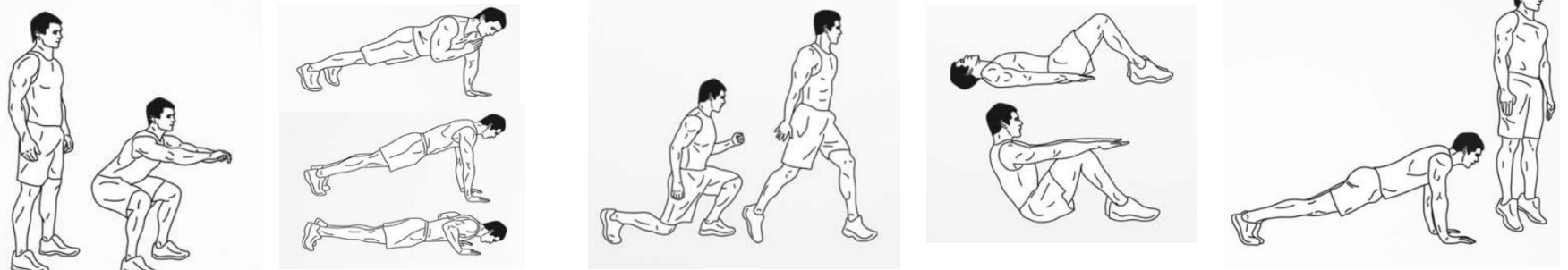
FICHE DE SEANCE : S'ENTRAINER CHEZ SOI EN FULL-CONTACT / KICK-BOXING (Tous niveaux)

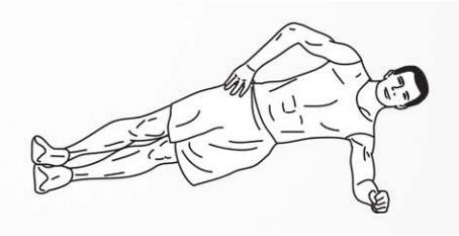
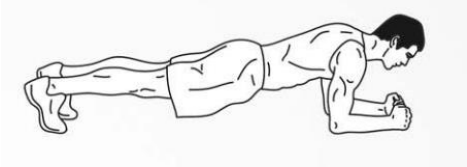

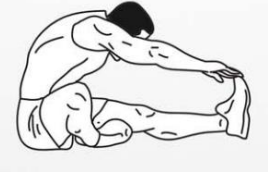





PM_Avril 2020



POS.	EXERCICE	DUREE
1	<p><u>Echauffement général</u> (impératif avant le début de chaque séance) :</p> <p>Corde à sauter, vélo d'appartement, tapis de course, etc. ...</p> 	10 minutes
	Récup.	1 à 2 minutes
2	<p><u>Echauffement du bassin et Assouplissements :</u></p> <p>Avec un partenaire ou seul, travailler les écarts au sol, avec une chaise, etc .. Latéraux et faciaux.</p> 	5 minutes
	Récup.	1 à 2 minutes
3	<p><u>Exercice N° 1 : Travail Technique des coups de poings :</u></p> <p>Toutes les techniques de poings en léger déplacement, Directs, Crochets, Uppercuts, bras Avant et Arrière. Bien détendre la technique et revenir en garde. Variante : Travailler avec des haltères ou des lestes.</p> 	2 ou 3 minutes

	Récup.	1 à 3 minutes
4	<p>Exercice N° 2 : Travail des coups de pieds :</p> <p>Toutes les techniques de coups de pieds en léger déplacement, en fonction de votre niveau : Coup de pied de face, circulaire, de côté, retombant (coup de pied marteau), en croissant, sauté, retourné...</p> <p>Position forte sur ses appuis, armer et déplier les coups de pieds à vitesse normale en armant bien la technique, détendre la jambe entièrement, ramener en position de départ et reposer le pied au sol et enchaîner. Jambe Avant et Arrière. Bien pivoter son pied d'appui au sol (pour circulaire et côté).</p> 	2 ou 3 minutes (sans pause !!)
	Récup.	1 à 3 minutes
5	<p>Exercice N° 3 : Travail des enchainements poings + pieds :</p> <p>En léger déplacement, répéter un enchainement simple de 3 coups de poings + 2 coups de pieds même jambe, en alternant à gauche puis à droite.</p> <p>Exemple :</p> <p>- 3 coups de poings directs Avant + Arrière + Avant + coup de pied de face jambe AV + coup de pied circulaire jambe AV niveau middle</p> <p>Suivi de : 3 coups de poings directs Avant + Arrière + Avant + coup de pied de face jambe AR + coup de pied circulaire jambe AR niveau middle</p> 	2 ou 3 minutes sans pause !! (en fonction du niveau)

	Récup.	1 à 3 minutes
6	<p>Exercice N° 4 : Travail des enchainements pieds + poings + pieds :</p> <p>En léger déplacement, répéter un enchainement simple d'un coup de pied + 3 coups de poings + 2 coups de pieds même jambe, en alternant à gauche puis à droite.</p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un coup de pied de face jambe Arrière + 3 coups de poings directs Avant + Arrière + Avant + coup de pied de face jambe Avant + coup de pied de côté jambe Avant niveau middle Suivi de un coup de pied de face jambe Avant + 3 coups de poings directs Avant + Arrière + Avant + coup de pied de face jambe Arrière + coup de pied de côté jambe Arrière niveau middle 	2 ou 3 minutes sans pause !! (en fonction du niveau)
	Récup.	1 à 3 minutes
7	<p>Interval Training ou Tabata</p> <p>Exécuter les mouvements en y mettant de l'intensité sur un temps défini (Travail), récupérer sur un temps défini (Récupération), une fois le circuit terminé (les 5 mouvements), enchaînez un 2^e circuit immédiatement, etc...</p> <p>Objectif mini : 3 circuits, vous pouvez enchaîner jusqu'à 5 circuits.</p> <p>Durée des répétitions pour chaque mouvement en fonction de votre niveau : Travail 25 sec. / Récupération 10 sec. (Débutant) Travail 30 sec. / Récupération 15 sec. (Intermédiaire) / Travail 45 sec. / Récupération 15 sec. (Confirmé)</p> <p>Les mouvements : 1/ SQUATS, 2/ POMPES (Variante en venant toucher les épaules gauche/droite à chaque remontée), 3/FENTES AVANTS SAUTEES 4/ ABDOS, 5/ BURPEES</p> 	Entre 10 et 15 minutes (en fonction de vos choix et de votre niveau)

	Récup.	1 à 3 minutes	
8	GAINAGE Finir sur des positions de gainage, sur les côtés et de face	 	40 sec. Sur chaque position
	Récup.	1 à 2 minutes	
9	ETIREMENTS / RETOUR AU CALME Divers mouvements pour s'étirer et le retour au calme ☺	      	8 à 10 minutes
	FIN		