

## ENTRAÎNEMENT SUR PISTE

SERIES	DISTANCE ( mètre)	TEMPS A REALISER	TEMPS DE REPOS	POULS (cps/mn)	OBSERVATIONS
1 - SERIE	1200	4' 45"	2' 25"		
2 - SERIE	800	3'	1' 30"		
3 - SERIE	2 x 1000	3' 57"	2'		
1 - SERIE	3 x 600	2' 06"	4' 12"		
2 - SERIE	2 x 800	2' 48"	5' 36"		
1 - SERIE	4 x 200	38"	1' 54"		
2 - SERIE	4 x 400	1' 16"	3' 10"		
3 - SERIE	4 x 200	38"	1' 16"		
1 - SERIE	6 x 100	14"	42"		
2 - SERIE	4 x 200	28"	1' 24"		
3 - SERIE	6 x 100	14"	42"		
4 - SERIE	4 x 200	28"	1' 24"		
1 - SERIE	6 x 100	14" 5/10	43"		
2 - SERIE	4 x 200	29"	1' 27		
3 - SERIE	2 x 400	58"	1' 56"		
4 - SERIE	1 x 600	1' 27"			
1 - SERIE	5 x 50	6"	20"		
2 - SERIE	5 x 50	6"	20"		
1 - SERIE	1 x 60	7" 2/10	20"		
2 - SERIE	1 x 50	6"	20"		
3 - SERIE	2 x 40	4" 8/10	20"		
4 - SERIE	2 x 30	3" 8/10	10"		
1 - SERIE	2 x 50	6" 2/10	20"		
2 - SERIE	2 x 50	6"	30"		
3 - SERIE	2 x 50	5" 8/10	30"		
1 - SERIE ( 5 x 90 m.)	30	4"	30"		
	30	relachement			
	30	4"	30"		

Attention les temps sont pour des athlètes confirmés

Pour commencer rajoutez au moins 40% des temps !

## CIRCUITS DE PREPARATION PHYSIQUE GENERALISEE ( boxe française )

N° ex.	EXERCICES	nb répèt.
1	quadri statiques	1' 15"
2	montée de banc	20
3	abdos fâf medcin ball	20
4	rétablissement	6
5	lombaires (5kg)	10
6	5 bons	
7	dév. Couchés	10
8	écartés couché (10kg)	10
9	rotateur médecin ball	20
10	contre haut	6
11	pompes	10
12	tractions	10

Exercices pouvant être réalisés sans matériel particulier. Il peut faire l'objet d'un circuit répété 7 fois avec 1' 30" de récup.

commentaires :

CIRCUIT A		date :	Durée:	récup. 1' 30"					
fréquences cardiaques		repos :							
passage n°	1	2	3	4	5	6	7		
fin de circuit									
après récup.									

CIRCUIT B		date :	Durée:	récup. 1' 30"					
fréquences cardiaques		repos :							
passage n°	1	2	3	4	5	6	7		
fin de circuit									
après récup.									

CIRCUIT C		date :	Durée:	récup. 1' 30"					
fréquences cardiaques		repos :							
passage n°	1	2	3	4	5	6	7		
fin de circuit									
après récup.									

CIRCUITS	Numéro de l'exercice						
	1	6	5	8	4	2	11
A (x6)	8	2	3	10	7	5	12
B (x7)	1	6	7	9	4	5	2
C (x6)							