

CHAPITRE 30

SEANCES TYPES DE BOXE

KICK BOXING OU DE MMA



The background of the slide is a vibrant blue sky with wispy white clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**Dossier des exercices
et séance type de boxe
de Kick Boxing MMA**

1) Introduction et objectifs du sac de frappe :

Le sac de frappe aura pour but de répondre à des besoins quotidiens le réflexe, la coordination, l'agilité, la tonification et le travail cardiovasculaire. C'est également un entraînement très ludique et un excellent défouloir.

2) Comment travailler les réflexes ?

Face à un sac de frappe, votre partenaire donnera de l'élan au sac pour qu'il puisse se balancer en continu de votre gauche à votre droite. Fermez les yeux et essayez de toucher le sac à chaque passages de celui-ci devant vous. Grâce à l'ombre du sac, vous devrez être très réactif afin de pouvoir le toucher. Essayez de le toucher à chaque passages devant vous. Une fois l'exercice maîtrisé, votre partenaire vous indiquera avec quelle main vous devez le toucher.



3) Les types de sacs de frapes et les accessoires recommandés pour un entrainement au sac de frappe:



Image des différents sacs de frapes



Accessoire de fitness et de cardio le sac de frappe et les protections pour les frappes pour ne pas se blesser

4) Quels exercices faire pour travailler l'équilibre et améliorer son agilité dans les déplacements ?

Face à un sac de frappe, votre partenaire donnera de l'élan au sac pour que celui-ci puisse se balancer en continue d'avant en arrière. L'objectif de l'exercice consistera à pouvoir effectuer une frappe légère dans le sac en s'avançant vers lui, puis reculer très rapidement afin que le sac ne puisse vous toucher. Vous pourrez au départ, débuter par une avancée contre deux mouvements de sac, puis une avancée à chaque mouvements de sac.

Pour les déplacements latéraux, votre partenaire donnera de l'élan au sac pour qu'il puisse se balancer en continue de votre gauche à votre droite. Vous devez réussir à avancer puis reculer sur un axe fixe à l'intérieur du mouvement de balancier.

Afin de compliquer encore plus l'exercice, vous pourrez essayer d'effectuer un aller/retour directement sans que le sac ne vous touche.

Enfin, un exercice qui permettra d'allier vitesse, coordination, travail cardiovasculaire et tonification ?

Face à un sac de frappe, votre partenaire donnera de l'élan au sac pour qu'il puisse se balancer en continue de votre gauche à votre droite. Une fois le sac de frappe en mouvement, les partenaires se mettront face à face avec le sac en mouvement entre eux. L'un montrera ses paumes de main à l'autre. L'objectif de l'exercice consiste à frapper la main de son partenaire sans se faire toucher par le sac. Deuxième difficulté : essayez d'enchaîner deux frappes de suite sans se faire toucher. Troisième difficulté : enchaenez deux frappes de suite à chaque passage du sac. Dernière difficulté : effectuez cet exercice durant 30 secondes sans arrêt. Récupérez 30 secondes puis refaites le même exercice une dizaine de fois.



5) Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la boxe ne se cantonne donc pas à frapper dans un sac ?

En effet, de plus en plus de salles de remise en forme proposeront des cours sur les différentes boxes (anglaise, française...) soit en musique pour une orientation fitness, soit directement avec des sacs de frappe se rapprochant davantage de la boxe classique, l'objectif restera avant tout de se dépenser et de tonifier certains muscles du corps : biceps, triceps, abdominaux, jambes, fesses qui seront sans cesse sollicités. Au final, vous obtiendrez de jolis bras musclés, des fesses et des jambes bien galbées sans oublier une taille affinée !

Vous trouverez également, des cours spécifiques pour les femmes où les personnes d'un certain âge dans les clubs de boxe. C'est un cours permettant de travailler l'ensemble de votre corps avec des orientations vers l'équilibre, les réflexes, la coordination. Bien entendu, chaque séance sera adaptée au besoin des personnes.

Plus d'articles de conseils, et, d'exercices au sac de frappe cliquez sur le liens suivant: <http://www.expertboxing.fr/entrainement-de-boxe/entrainement-au-sac-de-frappe>



6) Vidéos d'exercices de boxe au sac de frappe:

Cliquez sur le liens que vous désirez regarder:



[Heavy Bag Training for Beginners](#)

[The Double Hook. #Boxing #Boxingtraining](#)

[Working Angles On The Heavy Bag.](#)

[Boxing Footwork Tutorial. Part 1 Professional Movement #boxing #boxingconditioning](#)

[Boxing Footwork Tutorial. Part 2 Professional Movement. #Boxing #MMA #Boxingfootwork](#)

7) Vidéos d'exercices de taekwondo au sac de frappe:

Cliquez sur le liens que vous désirez regarder:



[Shin & Instep Conditioning Drills Tutorial \(Kwonkicker\)](#)

[Low Kick Heavy Bag Training \(Kwonkicker\)](#)

[Taekwondo Triple Round Kick Tutorial \(Kwonkicker\)](#)

[Low Kicks for Kickboxing / MMA Tutorial \(Kwonkicker\)](#)

[Basic Shin Blocking / Checking Tutorial \(Kwonkicker\)](#)

[Kickboxing Basic Guard Styles Tutorial \(Kwonkicker\)](#)

[Basic Shin & Instep Conditioning Tutorial \(Kwonkicker\)](#)

[Taekwondo Jumping & Agility Training Tutorial](#)

[Taekwondo Lower Body Strength Drills \(Kwonkicker\)](#)

[Taekwondo Basic Balance Drills \(Kwonkicker\)](#)

[Taekwondo Basic Warm-Up Routine \(Kwonkicker\)](#)



8) Les exercices avec le sac de frappe



8.1) Exercices de puissance

Le moyen le plus évident pour développer votre puissance de frappe au sac est de cogner le plus fort possible. Il est préférable (surtout pour les débutants) de résister à cette envie et de vous limiter à seulement 50-80 % de puissance. La puissance vient plus d'une bonne technique que d'un effort musculaire, donc les exercices de puissance doivent mettre l'accent sur la technique plutôt que sur les capacités athlétiques pures.

Il est mieux si vous pouvez lancer des coups puissant d'une manière réaliste. Ce qui revient à lancer des combinaisons plutôt que des coups seules. Frapper rapidement au lieu de charger comme un maître de karaté qui casse des planches. Utilisez une bonne technique au lieu de gaspiller sans penser votre énergie avec chaque coup. Et cognez jusqu'à la fin du round.

Le problème n'est pas de frapper avec trop de puissance, mais de trop SE CONCENTRER sur la puissance.

8.1.1) Exercice standard de sac

Ce n'est pas vraiment un exercice mais plutôt la façon standard d'utiliser un sac de frappe. Tournez autour et lancer des gros coups.

8.1.2) Exercice des combinaisons répétées

J'aime particulièrement cet exercice parce qu'il construit la mémoire musculaire. Passez un round entier à lancer la même combinaison ou la même série de combinaisons de force. S'il y a du monde dans ton club, cet exercice peut être exécuté par plusieurs combattants frappant ou tenant le sac pour l'autre chacun leur tour, pendant que l'entraîneur vous crie les combinaisons. Par exemple, l'entraîneur peut crier 1-2-3, et les combattants lancent un jab-droite-crochet en continu jusqu'à ce qu'il donne la combinaison suivante. Lorsque que l'entraîneur demande d'échanger, le frappeur et celui qui tient le sac échangent leur place

8.2) Exercices d'endurance

8.2.1) Exercice de petits coups

Frappez le sac non-stop avec de petits coups répétitifs le plus vite possible pendant un round entier. Le but ici est d'envoyer le plus de "coups" possible en respirant correctement tout le long. Certains entraîneurs vous diront de lever les jambes comme si vous courriez, ce qui vous donne l'air de faire un pas à chaque coup de poing. Vous pouvez oublier la technique ici puisque l'endurance se travaille avec le volume et pas avec la puissance. Le meilleur conseil que je peux donner pour les exercices d'endurance est de **RESISTER** à l'envie de cogner avec puissance. Tellement de gars essaient de travailler leur puissance **ET** leur endurance sur le même exercice et cela finit par ressembler à un exercice de puissance. Quand vous travaillez l'endurance, concentrez-vous **UNIQUEMENT** sur le nombre et lancez autant de coups que vous pouvez. Peut-être que cela ne ressemble pas vraiment à un vrai entraînement, mais ainsi vous développez la mémoire musculaire de manière à ce que les muscles de vos bras s'habituent à se contracter bien plus de fois durant un round.

Développez votre endurance en augmentant le nombre de contractions musculaires.

8.2.3) Conseils pour les exercices d'endurance :

Essayez de respirer avec chaque coup.

Maintenez une bonne posture sans vous pencher sur le sac.

Tenez-vous en carré (face au sac, les pieds écarté comme vos épaules) ou du moins plus en carré que votre position normale de boxe.

Vous pouvez viser n'importe quelle hauteur, beaucoup d'entraîneurs préfèrent que vous visiez à la hauteur de la tête pour mieux entraîner les épaules.

Vos talons se lèvent et descendent à chaque coup.

Vos genoux se plient et se déplient. Pas besoin de pivoter à chaque coup.

8.3) Exercices de vitesse

8.3.1) Exercice d'intervalle Tabata

Pour développer la vitesse avec le sac de frappe, utilisez le même exercice que pour l'endurance mais faites le par intervalles (aussi connu sous le nom d'exercice Tabata). L'intervalle la plus courante est de cogner pendant 15 secondes, puis se reposer pendant 15 secondes, et répéter jusqu'à la fin du round. Ce timing de 15 secondes est parfait parce qu'il est assez court pour pratiquer votre explosion de coups à haute vitesse sans vous épuiser, mais assez long pour vous fatiguer.

Cette fois aussi, assurez-vous de vous focaliser sur votre respiration. N'hésitez pas à lever vos jambes si vous le voulez. Il peut être utile de faire l'exercice Tabata avec un partenaire, comme ça, vous pouvez alterner entre tenir et frapper le sac l'un pour l'autre. Vous pouvez aussi alterner entre frapper au niveau de la tête (directs), au niveau du torse (directs verticaux), et au niveau de l'estomac (petits uppercuts).

8.3.2) Conseils pour l'exercice de vitesse :

Résistez à l'envie de transformer vos exercices de vitesse en exercices d'endurance en passant les pauses. Les intervalles de repos permettent à vos muscles de se détendre afin de frapper toujours à haute vitesse et ainsi développer la rapidité de vos mains.

La vitesse concerne plus la fréquence de contraction du muscle, plutôt que la technique.

Évitez de vous concentrer sur la technique pendant les exercices de vitesse.

Une respiration rapide équivaut à une bonne vitesse. Expirez de manière plus vive et courte pour augmenter la vitesse de vos mains.

Vos talons se lèvent et descendent à chaque coup.

Vos genoux se plient et se déplient. Pas besoin de pivoter à chaque coup.

8.4) Exercices pour le jeu de jambes

8.4.1) Exercice 1 – Déplacez-vous avec le sac

Utilisez un sac de frappe qui peut se balancer librement. Le mieux est d'en trouver un qui pèse environ 50-75% de votre poids. Il vous en faut un suffisamment lourd pour encaisser les coups sans s'envoler à chaque frappe, mais suffisamment léger pour s'éloigner de vous quand vous le frappez. Vous allez peut-être devoir ajuster votre puissance de frappe pour créer l'effet désiré.

Frappez le sac comme vous le feriez normalement, mais bougez avec lui. Quand le sac tourne en rond, vous tournez en rond avec lui. De temps en temps, vous allez peut-être devoir glisser de l'autre côté du sac et l'esquiver complètement. Le but est de bouger avec le sac au lieu de rester statique et d'attendre qu'il revienne vers toi.

8.4.2) Conseils pour le jeu de jambes :

Toujours garder le sac à bout de bras, suivez-le quand il s'en va et reculez ou tournez autour quand il revient.

Ne le frappez pas trop fort s'il se déplace plus vite que vous ne pouvez bouger vos pieds.

Essayez de marcher avec le sac au lieu de sautiller sur place avec une posture tendue.

Le coup le plus simple à lancer en mouvement est le jab !

8.4.3) Exercice 2 – Esquive angulaire

Cet exercice sert à développer de bonnes habitudes de jeu de jambes sur le sac de frappe. L'idée est de toujours s'échapper sur ton côté arrière-droit ou arrière-gauche mais jamais tout droit en arrière. Lancez une combinaison et faites un pas vers l'arrière-droit. Lancez une autre combinaison et faites un pas vers l'arrière-gauche (les combattants orthodoxes devront pivoter pour ça). Continuez de le faire encore et encore.

La sortie doit avoir l'air d'un pas fluide après la combinaison, et non pas un saut ! Un autre conseil est de ne pas vous éloigner si loin du sac que vous ne pouvez plus l'atteindre après le déplacement. Quand cet exercice est fait correctement, vous devez avoir l'air de frapper à répétition tout en vous éloignant du sac. Un combattant fluide aura simplement l'air de frapper et tourner autour du sac.

8.4.4) Conseils de jeu de jambes :

Garder vos pieds au sol vous assure d'être prêt à cogner ou contrer.

Sauter dans tous les sens n'est qu'un gaspillage d'énergie et vous éloigne trop de votre portée de contre.

Essayez de garder une attitude calme et détendue.

8.5) Exercice de précision

Vous n'imaginiez pas qu'un gros sac de frappe puisse être utilisé pour développer votre précision, mais il y a pourtant plusieurs méthodes pour y parvenir :

8.5.1) Ruban adhésif

Certains clubs posent du ruban adhésif autour du sac de frappe. Certaines personnes ont un système organisé où ils mettent des cercles de ruban adhésif pour séparer les différents niveaux pour les coups à la tête et au corps. D'autres posent aléatoirement des morceaux de ruban adhésif autour du sac. Peu importe la manière dont vous organisez le ruban adhésif, le but est de vous rendre attentif, et de faire en sorte que vous visiez quelque chose au lieu de jeter des coups aveugles.

8.5.2) Cibles numérotées

Il y a même des sacs avec des chiffres imprimés dessus afin que vous puissiez pratiquer certaines combinaisons. Cela ne me plaît pas tant que ça (du fait que les chiffres disparaissent quand le sac pivote) mais c'est une option et peut-être qu'elle vous plaira.

8.5.3) Conseils pour la précision des coups :

La précision concerne la coordination entre l'œil et les mains, plutôt que d'attendre le bon moment (qui est le timing). Vous ne développez pas la précision en attendant la cible, vous le faites en utilisant vos yeux pour vous aider à trouver votre cible. Continuez de lancer des coups et faites des ajustements pour que les suivants soient plus précis. Ne restez pas là en attendant qu'une cible en mouvement ralentisse.

ENTRAÎNEMENT
TYPE
DE
KICK BOXING OU
DE MUAY THAÏ OU
DE MMA



1) Tableau type du déroulement de la séance type de Kick Boxing de Muay Thai où MMA:

DESIGNATIONS	LEVEL 1 DEBUTANTS	LEVEL 2 INTERMEDIARES	LEVEL 3 CONFIRMES
ECHAUFFEMENT	10 MINUTES	10 MINUTES	10 MINUTES
STRETCHING	5 A 10 MINUTES	5 A 10 MINUTES	5 A 10 MINUTES
SHADOW BOXING	5 MINUTES	5 MINUTES	5 A 10 MINUTES
ENTRAINEMENT DE TECHNIQUES AU SAC DE FRAPPES	2 A 3 ROUNDS DE 3 MINUTES AVEC 1 MIN DE REPOS	3 ROUNDS DE 3 MINUTES AVEC 1 MIN DE REPOS	3 A 5 ROUNDS DE 3 MINUTES AVEC 1 MIN DE REPOS
ENTRAINEMENT DE VITESSE : COUPS DE POINGS, COUPS DE COUDES, COUPS DE PIEDS ARRIERES, COUPS DE PIEDS AVANTS ET, COUPS DE GENOUX AVEC OU SANS SAC DE FRAPPES	30 FOIS A DROITE ET 30 FOIS A GAUCHE POUR CHAQUE EXERCICES DE TECHNIQUE DE COUPS 5 A 10 MINUTES	50 FOIS A DROITE ET 50 FOIS A GAUCHE POUR CHAQUE EXERCICES DE TECHNIQUES DE COUPS 5 A 10 MINUTES	100 FOIS A DROITE ET 100 FOIS A GAUCHE POUR CHAQUE EXERCICES DE TECHNIQUES DE COUPS 10 A 15 MINUTES
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	5 MINUTES	5 A 10 MINUTES	10 MINUTES
ENTRAINEMENT D'ENDURANCE	15 MINUTES	20 MINUTES	25 MINUTES
RELAXATION MUSCULAIRE	6 A 20 MINUTES	6 A 20 MINUTES	6 A 20 MINUTES
DUREE DE LA SEANCE AU TOTAL	1H A 1H32	1H07 A 1H52	1H22 A 2H02

2) Les explications et les exercices par partie de la séance de kick Boxing de Muay Tai où MMA:

2.1) L'échauffement:

2.1.1) A quoi sert l'échauffement ?

L'échauffement a pour but de préparer le corps pour votre séance. On effectuera une légère activité de cardio training pour commencer à augmenter légèrement votre rythme cardiaque.

Par exemple, vous effectuerez 5 à 10 minutes de course. Vous choisirez votre activité d'échauffement à l'intérieur où à l'extérieur de la salle de boxe où de chez vous.

2.1.2) Objectifs de l'échauffement:

- Préparer le corps avant votre séance de Kick Boxing de Muay tai où de MMA:
- Augmenter légèrement le rythme cardiaque et le système cardio vasculaire.
- Eviter les blessures et les lésions musculaire pendant où après votre séance.



2.1.3) Consignes à appliquer en fonction de votre niveau:

DESIGNATIONS	LEVEL 1 DEBUTANTS	LEVEL 2 INTERMEDIARES	LEVEL 3 CONFIRMES
ECHAUFFEMENT	10 MINUTES	10 MINUTES	10 MINUTES

2.1.4) Exercices d'échauffement:



2.2) Le stretching:

2.2.1) A quoi sert le stretching?

Le stretching a pour but d'assouplir les muscles du corps humain afin d'éviter de se blesser lors de la séance. On maintiendra chaque positions au minimum 30 secondes

2.2.2) Objectifs du stretching:

- Préparer le corps avant votre séance de Kick Boxing de Muay tai où de MMA.
- Augmenter légèrement le rythme cardiaque et le système cardio vasculaire.
- Eviter les blessures et les lésions musculaire.
- Améliorer la souplesse des différents muscles du corps humain.



2.2.3) Consignes à appliquer selon votre niveau:

DESIGNATIONS	LEVEL 1 DEBUTANTS	LEVEL 2 INTERMEDIARES	LEVEL 3 CONFIRMES
STRETCHING	5 A 10 MINUTES	5 A 10 MINUTES	5 A 10 MINUTES

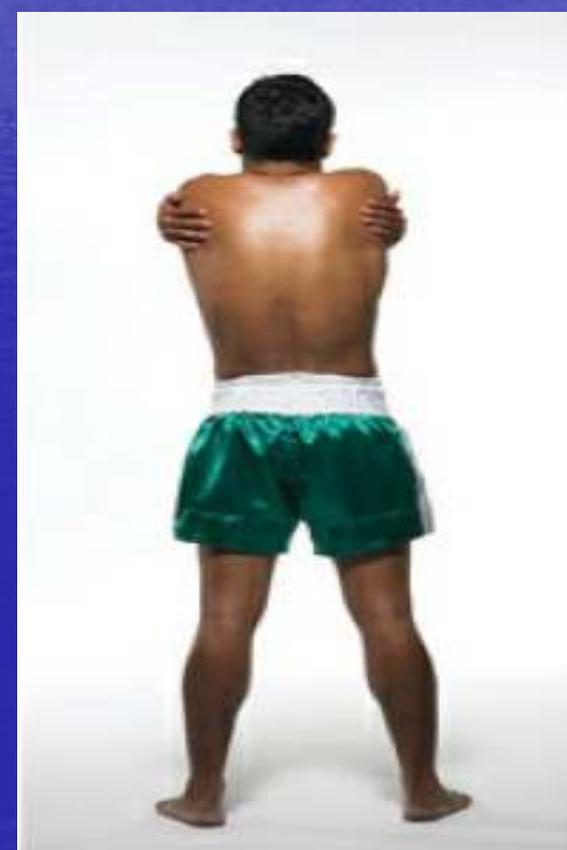
2.2.4) Exercices de stretching:



1 30 A 60 SEC



2 30 A 60 SEC



3 30 A 60 SEC

2.2.4) Exercices de stretching: (suite):



4 30 A 60 SEC



5 30 A 60 SEC



6 30 A 60 SEC

2.2.4) Exercices de stretching: (suite):



7

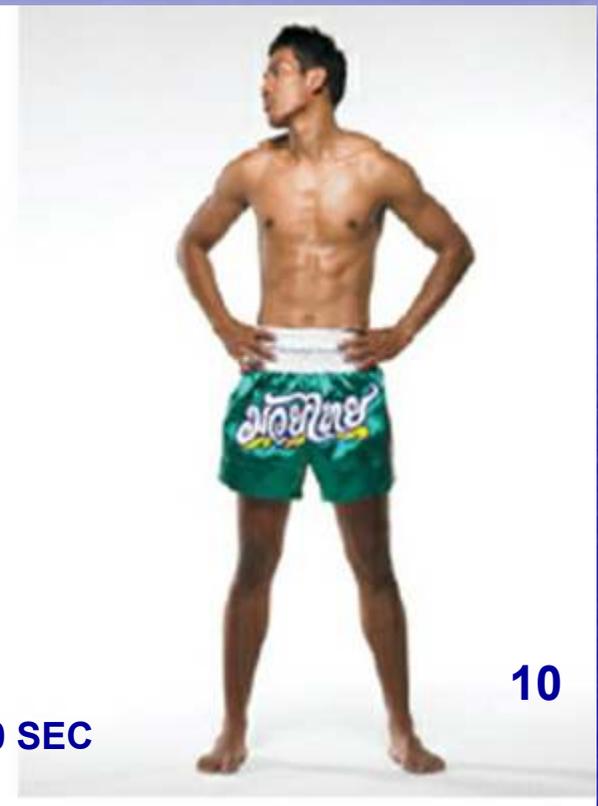
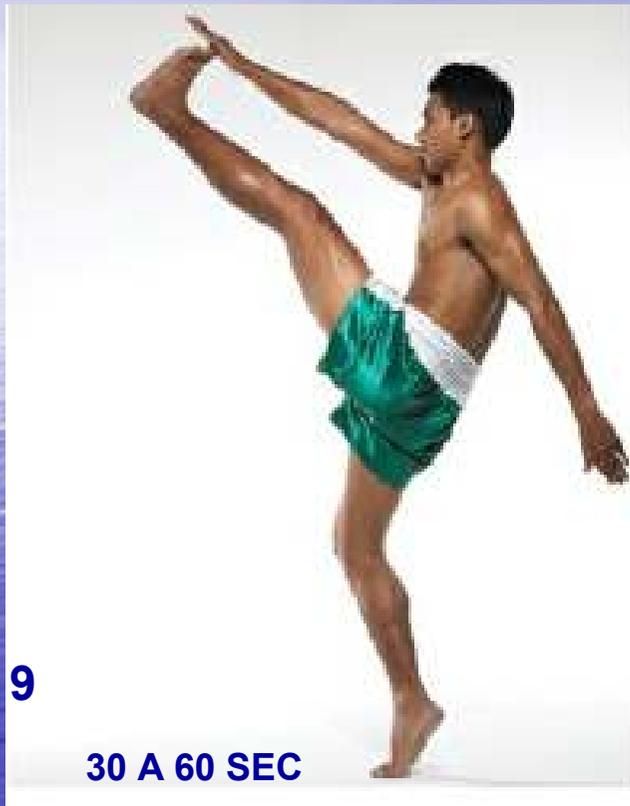
30 A 60 SEC



8

30 A 60 SEC

2.2.4) Exercices de stretching: (suite):



2.3) Le Shadow Boxing:

2.3.1) A quoi sert le Shadow Boxing?

Le Shadow Boxing a pour but de se placer devant un miroir pour effectuer des mouvements de boxe dans le vide sans accessoires. Son intérêt permettra de travailler son déplacement, sa technique et, sa garde, afin de corriger vos défauts. On l'effectuera tout en douceur avant d'entamer réellement la séance intense. Votre rythme cardiaque augmentera progressivement.

2.3.2) Objectifs du Shadow Boxing:

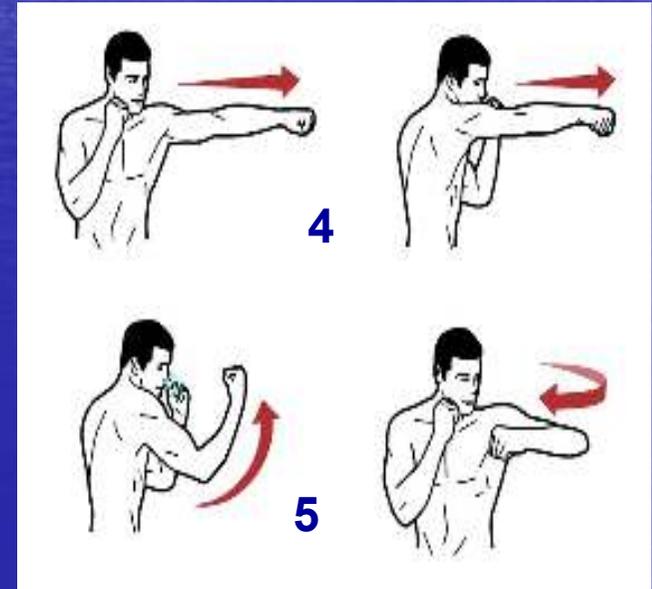
- Travail du cardio training tout en douceur.
- Amélioration de la coordination motrice.
- Correction des défauts.



2.3.3) Consignes à appliquer selon votre niveau:

DESIGNATIONS	LEVEL 1 DEBUTANTS	LEVEL 2 INTERMEDIARES	LEVEL 3 CONFIRMES
SHADOW BOXING	5 MINUTES	5 MINUTES	5 A 10 MINUTES

2.3.4) Exercices de Shadow Boxing:



2.4) Entrainement de techniques et de puissance musculaire au sac de frappes:

2.4.1) A quoi sert de travailler sa technique et sa puissance musculaire au sac de frappes?

Le travail de technique au sac de frappes aura pour but d'effectuer des techniques spécifiques. On utilisera les poings, les coudes, les pieds et, les genoux afin d'effectuer un travail de combinaisons sans adversaire. Il se fera sur un sac de frappes sur pied où lesté par une potence en fonction du sac que vous disposerez. L'avantage du sac de frappes sera portatif il pourra être utilisé partout.

2.4.2) Objectifs du travail technique et de la puissance musculaire au sac de frappes:

- Amélioration du cardio
- Amélioration de l'endurance et de la puissance musculaire
- Renforcement musculaire
- Amélioration de la coordination motrice
- Améliorer sa technique tout en corrigeant ses défauts



2.4.3) Consignes à appliquer selon votre niveau:

DESIGNATIONS	LEVEL 1 DEBUTANTS	LEVEL 2 INTERMEDIARES	LEVEL 3 CONFIRMES
ENTRAINEMENT DE TECHNIQUE AU SAC DE FRAPPES	2 A 3 ROUNDS DE 3 MINUTES AVEC 1 MIN DE REPOS	3 ROUNDS DE 3 MINUTES AVEC 1 MIN DE REPOS	3 A 5 ROUNDS DE 3 MINUTES AVEC 1 MIN DE REPOS

2.3.4) Exercices au choix de techniques et de puissance musculaire au sac de frappes:



1 STRIKES

1.1 Cross Elbow

Cross Elbow strike with arms extended. Right arm extended forward and left arm extended back. The arms are extended forward and back.



The cross elbow strike is a powerful strike. The arms are extended forward and back. The arms are extended forward and back.

1.2 Knee

The knee strike is a powerful strike. The knee is extended forward and back. The knee is extended forward and back.



The knee strike is a powerful strike. The knee is extended forward and back. The knee is extended forward and back.

2 KICKS

2.2 Front Kick

The front kick is a powerful strike. The front leg is extended forward and back. The front leg is extended forward and back.



The front kick is a powerful strike. The front leg is extended forward and back. The front leg is extended forward and back.

2.3 Roundhouse Kick

The roundhouse kick is a powerful strike. The leg is extended forward and back. The leg is extended forward and back.



The roundhouse kick is a powerful strike. The leg is extended forward and back. The leg is extended forward and back.

Jumping Roundhouse Kick

The jumping roundhouse kick is a powerful strike. The leg is extended forward and back. The leg is extended forward and back.



The jumping roundhouse kick is a powerful strike. The leg is extended forward and back. The leg is extended forward and back.

2.5 Hook Kick

The hook kick is a powerful strike. The leg is extended forward and back. The leg is extended forward and back.



The hook kick is a powerful strike. The leg is extended forward and back. The leg is extended forward and back.

3 PUNCHES

3.1 Jab

The jab is a powerful strike. The front arm is extended forward and back. The front arm is extended forward and back.



The jab is a powerful strike. The front arm is extended forward and back. The front arm is extended forward and back.

3.2 Hook

The hook is a powerful strike. The arm is extended forward and back. The arm is extended forward and back.



The hook is a powerful strike. The arm is extended forward and back. The arm is extended forward and back.

3.3 Combination Jab + Cross

The combination jab + cross is a powerful strike. The front arm is extended forward and back. The front arm is extended forward and back.



The combination jab + cross is a powerful strike. The front arm is extended forward and back. The front arm is extended forward and back.



2.5) Entraînement de vitesse:

2.5.1) A quoi sert de travailler sa vitesse?

Le travail de vitesse aura pour but d'effectuer des techniques spécifiques par un nombre fixé en fonction de votre objectif et, de votre niveau par exemple, effectuez 30 coups de poing gauche, 30 coups de poing droit, 30 coups de coude droit, 30 coups de coude gauche, 30 coups de pieds arrière droit, 30 coups de pied arrière gauche, 30 coups de pieds avant droit, 30 coups de pieds avant gauche, 30 coups de genou droit et, 30 coups de genou gauche. L'objectif de cet exercice sera un travail d'enchaînement sans interruptions. Il se fera sans adversaire. Ce travail s'effectuera soit un sac de frappe sur pied où lesté par une potence en fonction du sac que vous disposerez où soit, vous pourrez effectuer ce travail de vitesse sans sac de frappe. Votre rythme cardiaque augmentera rapidement au fur et à mesure pour arriver à un travail de résistance de votre système cardio vasculaire.

2.5.2) Objectifs du travail de vitesse:

- Travaillez intensivement son endurance en améliorent le système cardiaque.
- Amélioration de la coordination motrice.
- Corriger ses points faibles.
- Amélioration des enchainements.



2.5.3) Consignes à appliquer selon votre niveau:

DESIGNATIONS	LEVEL 1 DEBUTANTS	LEVEL 2 INTERMEDIARES	LEVEL 3 CONFIRMES
ENTRAINEMENT DE VITESSE : COUPS DE POINGS, COUPS DE COUDES, COUPS DE PIEDS ARRIERES, COUPS DE PIEDS AVANTS ET, COUPS DE GENOUX AVEC OU SANS SAC DE FRAPPES	30 FOIS A DROITE ET 30 FOIS A GAUCHE POUR CHAQUE EXERCICES DE TECHNIQUE DE COUPS 5 A 10 MINUTES	50 FOIS A DROITE ET 50 FOIS A GAUCHE POUR CHAQUE EXERCICES DE TECHNIQUES DE COUPS 5 A 10 MINUTES	100 FOIS A DROITE ET 100 FOIS A GAUCHE POUR CHAQUE EXERCICES DE TECHNIQUES DE COUPS 10 A 15 MINUTES

2.5.4) Exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappes:

Voir la diapos suivante du diaporama pour les exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappes

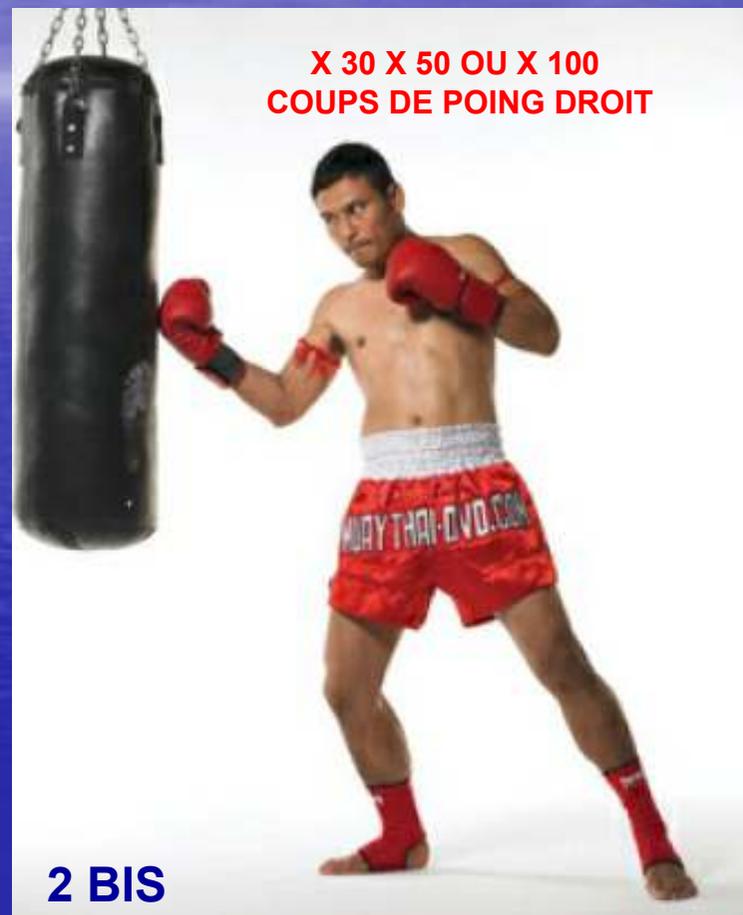
2.5.4) Exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappe:



2.5.4) Exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappes (suite):



2.5.4) Exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappes (suite):



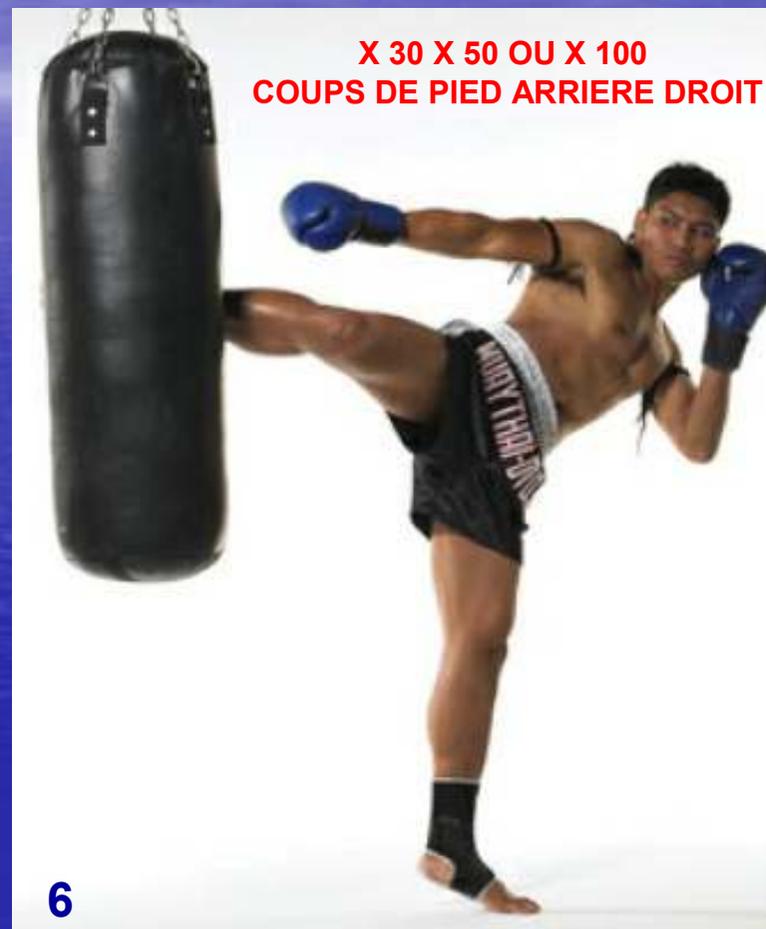
2.5.4) Exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappes (suite);



2.5.4) Exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappes (suite):



2.5.4) Exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappes (suite):



2.5.4) Exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappes (suite);



2.5.4) Exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappes (suite):



2.5.4) Exercices d'entraînement de vitesse au sac de frappes (suite);

10BIS



**X 30 X 50 OU X 100
COUPS DE GENOU GAUCHE**

10 BIS



**X 30 X 50 OU X 100
COUPS DE GENOU DROIT**

2.6) Renforcement musculaire:

2.6.1) A quoi sert le renforcement musculaire?

Le travail de renforcement musculaire aura pour but d'effectuer des exercices de musculation. En général, on l'effectuera sans matériel au poids du corps par des exercices simples et efficaces comme: des crunchs, des tractions, des pompes où, du gainage...(etc.). Cet étape permettra de renforcer ces muscles pour éviter toutes blessures importantes. Si vous le souhaitez, vous pourrez y ajouter des exercices spécifiques de musculation avec du matériel notamment pour la phase pour la préparation physique. Cette étape permettra de brûler les graisses et, à améliorer sa masse et son volume musculaire raisonnablement sans avoir un corps de culturiste.

2.6.2) Objectifs du renforcement musculaire:

- Renforcer la zone scapulaire des muscles afin d'amélioré ses frappes.
- Travailler sa préparation physique.
- Evitez les blessures et les lésions musculaires.
- Améliorer la masse et le volume musculaire.



2.6.3) Consignes à appliquer selon votre niveau:

DESIGNATIONS	LEVEL 1 DEBUTANTS	LEVEL 2 INTERMEDIARES	LEVEL 3 CONFIRMES
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	5 MINUTES	5 A 10 MINUTES	10 MINUTES

2.6.4) Exercices de renforcement musculaire au poids du corps:

Programme 1:

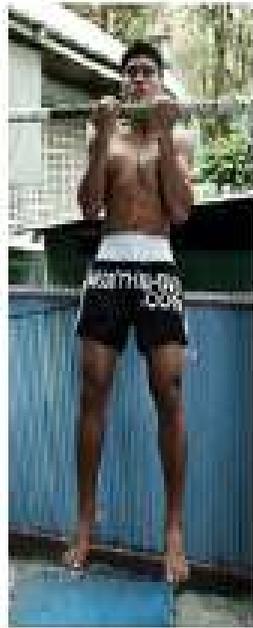


EXERCICES	DEBUTANT INTERMEDIAIRE	PRO
TRACTIONS (A)	4 A 5 SERIES DE 20 REPS	10 SERIES DE 15 REPS
POMPES* (B)	10 SERIES DE 20 REPS	1 SERIE DE 100 REPS
RELEVES DE NUQUES (C)	2 SERIES DE 20 REPS	2 SERIES DE 20 REPS
CRUNCHS (D)	1 A 3 SERIES DE 100 REPS	2 A 3 SERIES DE 100 REPS

* Exercice combiné possible avec le sac de frappe

2.6.4) Exercices de renforcement musculaire au poids du corps (suite):

Programme 2:



K2



K4



K1



K7



K10



K11

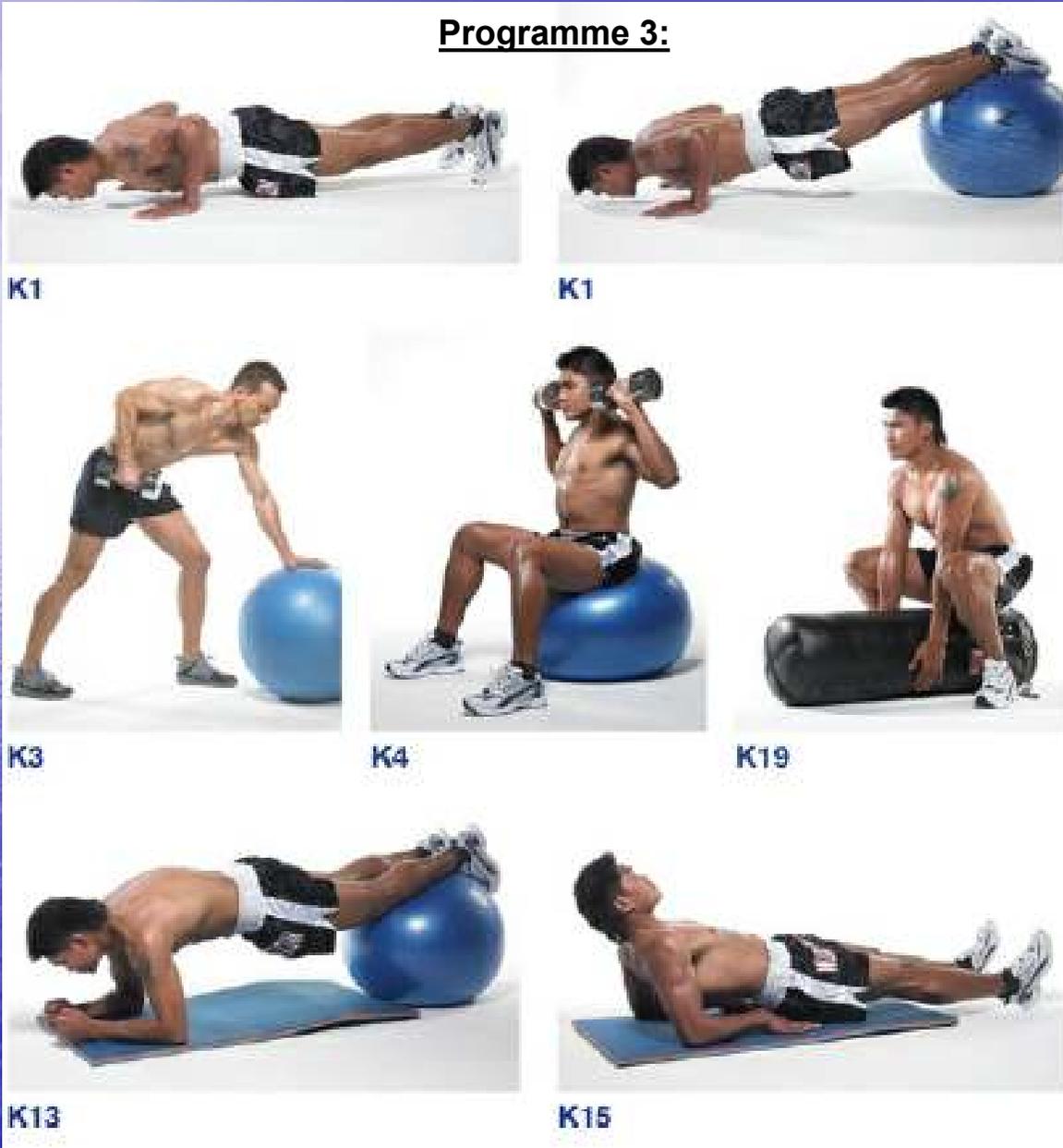


K16

Exercices	NOM
K1 2 A 3 SERIES 10 A 20REPS	POMPES AU SOL
K2 2 A 3 SERIES 10 A 15 REPS	TRACTIONS BARRE FIXE
K4 2 A 3 SERIES 10 A 20 REPS	DEVELOPPES HALTERES
K7 2 A 3 SERIES 10 A 20 REPS	SQUATS
K10 2 A 3 SERIES 10 A 20REPS	DEMIS PONT SUR BALLON
K11 2 A 3 SERIES 10 A 20 REPS	CRUNCHS AU SOL
K16 2 A 3 SERIES 20 A 60SEC	GAINAGE SUR BALLON

2.6.4) Exercices de renforcement musculaire au poids du corps (suite):

Programme 3:



Exercices	NOM
K1 2 A 3 SERIES 10 A 20REPS	POMPES AU SOL
K1 2 A 3 SERIES 10 A 15 REPS	POMPES SUR BALLON
K3 2 A 3 SERIES 10 A 20 REPS	ROWING AVEC BALLON
K4 2 A 3 SERIES 10 A 20 REPS	DEVELOPPES HALTERE
K19 2 A 3 SERIES 10 A 20REPS	SQUATS
K13 2 A 3 SERIES 20 A 60 SEC	PLANCHE SUR BALLON
K15 2 A 3 SERIES 20 A 60SEC	GAINAGE

2.6.4) Exercices de renforcement musculaire au poids du corps (suite):



K8



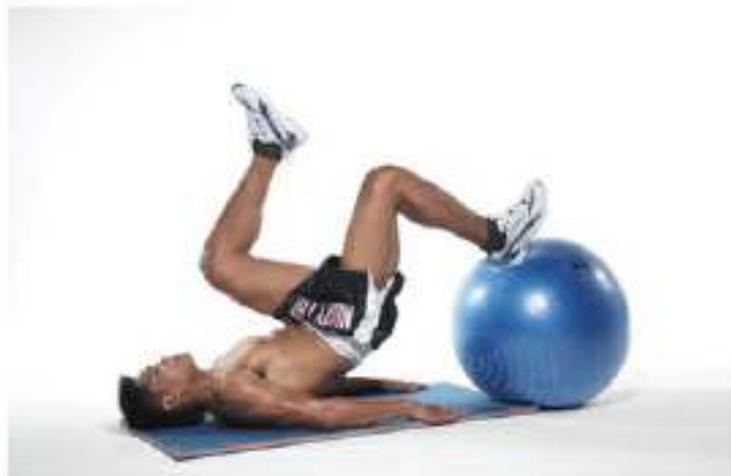
K9



K18



K6

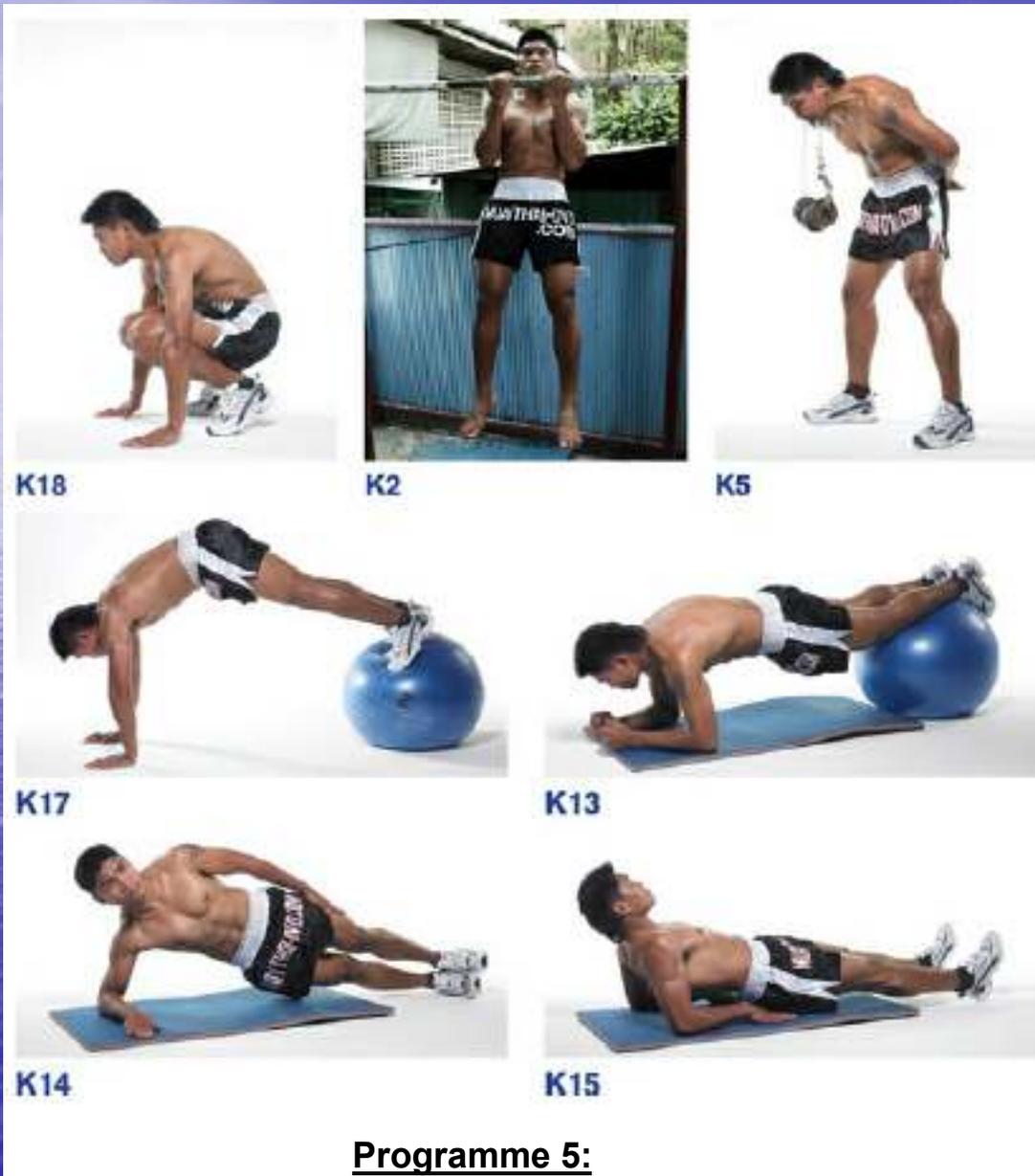


K10

Programme 4:

Exercices	NOM
K8 2 A 3 SERIES 10 A 20REPS	COUPS DE GENOU AVANT
K9 2 A 3 SERIES 10 A 15 REPS	COUPS DE PIED AVANT
K18 2 A 3 SERIES 10 A 20 REPS	SQUATS + SAUTS PLIOMETRIE
K6 2 A 3 SERIES 10 A 20 REPS	FENTES AVANT HALTERES
K10 2 A 3 SERIES 10 A 20REPS	RAMENER DE JAMBES SUR BALLON

2.6.4) Exercices de renforcement musculaire au poids du corps (suite):



Exercices	NOM
K18 2 A 3 SERIES 10 A 20REPS	SQUATS + SAUTS PLIOMETRIE
K2 2 A 3 SERIES 10 A 15 REPS	TRACTIONS BARRE
K5 2 A 3 SERIES 10 A 20 REPS	EXTENSIONS DU COU
K17 2 A 3 SERIES 10 A 20 REPS	RAMENER DE JAMBES SUR BALLON
K13 2 A 3 SERIES 20 A 60 SEC	PLANCHE SUR BALLON
K14 2 A 3 SERIES 20 A 60 SEC	GAINAGE
K15 2 A 3 SERIES 20 A 60SEC	GAINAGE

2.7) Entraînement d'endurance:

2.7.1) A quoi sert de travailler son endurance?

Le travail d'endurance musculaire aura pour but de pratiquer une activité longue de cardio training. En général, on l'effectuera en intérieur où en extérieur. Vous choisirez votre activité comme par exemple: le saut à la corde, le vélo en intérieur où en extérieur, la course à pied sur un tapis de course, en extérieur où, sur place...(etc.).. Essayez au fur et à mesure de votre séance de travailler votre cœur par différents paliers (Brulage de graisses, endurance et, résistance) en haute et en basse intensités de training. On appelle ça la méthode HIT. Par exemple: 30 secondes de course puis, 30 secondes de sprints et, ainsi de suite sur un nombre précis en fonction de l'objectif que vous vous serez fixé. Cette étape permettra de brûler les graisse, améliorer son souffle et, son endurance lors de vos séances de Kick Boxing où de Muay Thaï où de MMA. Lors de cette phase, il sera important de ne pas aller au delà de ces limites sinon, vous ne parviendrez pas à continuer votre entraînement et, vous serez vite épuisé. Il sera conseillé d'avoir des outils pour mesurer vos performances de vos séances grâce à un cardio fréquencemètre et, d'une application pour enregistrer et, analyser les performances physique afin de corriger les points faibles à améliorer par la suite (voir dispo suivante).

2.7.2) Objectifs du travail d'endurance:

- Améliorer et renforcer le système cardio vasculaire.
- Améliorer de l'endurance.
- Amélioration du travail et de la condition physique.
- Travailler sa pliometrie.



**INTERVAL
TRAINING**

2.7.3) Accessoires de mesures pour le test (facultatif) :



**Montre du cardio
fréquence**



**Emetteur de la ceinture thoracique pour l'enregistrement de la
fréquence cardiaque et des données lors du test (codée ou non
codée selon le type de montre du cardio fréquence**



Capteur de puissance



**Capteur de
puissance**



**Accéléromètre aux pieds
pour enregistrer
la distance parcourue lors du test**



2.7.4) Comment déterminer les plafonds maximaux des fréquences cardiaques pour l'entraînement de cardio training de haute intensité ?

A) Formule pour déterminer son rythme cardiaque maximal:

220 - votre âge = La donnée maximale de vos pulsations cardiaques maximales exprimée pour 100% de votre rythme cardiaque maximal

Ex: $220 - 31 = 189$ pulsations cardiaque maximale pour 100% du rythme cardiaque maximal

B) Déterminations des pourcentages des zones du rythme cardiaque en fonction des classes et des objectifs lors de votre entraînement de cardio training à haute intensité:



Pourcentages de zone du rythme cardiaque	Plafonds maximal du rythme cardiaque
65% (basse intensité)	123
75% (moyenne intensité)	142
85% (haute intensité)	161



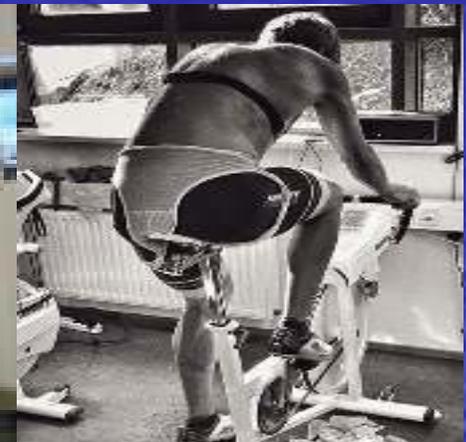
2.7.5) Consignes à appliquer selon votre niveau:

DESIGNATIONS	LEVEL 1 DEBUTANTS	LEVEL 2 INTERMEDIARES	LEVEL 3 CONFIRMES
ENTRAINEMENT D'ENDURANCE	15 MINUTES	20 MINUTES	25 MINUTES

2.7.6) Exercices d'endurance au choix en intérieur où en extérieur:



2.7.7) EXEMPLES DE
SEANCES TYPES DE
CARDIO TRAINING EN
INTERVALLES
TRAINING EFFICACES :



A) Routine d'intervalles pour les débutants N°1:



Lorsque vous aurez développé un niveau d'endurance correct essayez la routine d'intervalles. L'idée sera d'augmenter l'intensité par une courte période, pour augmenter votre rythme cardiaque et brûler un maximum de graisses, pour ensuite de récupérer. Ce type de travail en routine vous permettra de brûler plus de calories que le travail en cardio normal. Ce type de travail pourra être difficile mais il sera très efficace. Une récupération et un effort intense à nouveau pour un autre court intervalle et ainsi de suite.

Ci-dessous un exemple d'une séance d'entraînement d'intervalles. Il sera important de faire un bon échauffement avant la routine d'intervalles.

Temps	Intensité
10 secondes	intense
60 secondes	modéré
15 secondes	intense
60 secondes	modéré
20 secondes	intense
60 secondes	modéré
20 secondes	intense
Récupération pendant 2 minutes et répéter si nécessaire L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.	faible récupération retour au calme



C) Routine d'intervalles training pour les intermédiaires N°1 :

La recherche a prouvé que le travail en intervalles training accélérera la perte de poids. L'entraînement par intervalles consistera en une série d'efforts intenses avec des périodes de récupérations entre les deux. L'Université de Nouvelle Galles du Sud a récemment mené des études sur le travail en intervalles training par une routine d'entraînement qui brûlera 3 fois plus de graisse par rapport à un exercices de cardio training classique. Ce qui sera le plus étonnant du travail en intervalles sera la perte de poids dans la moitié du temps!



Voici cette séance d'entraînement :

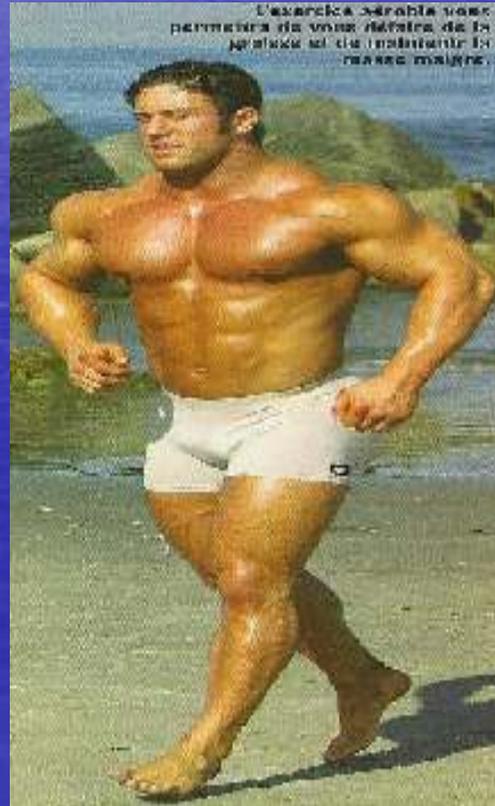
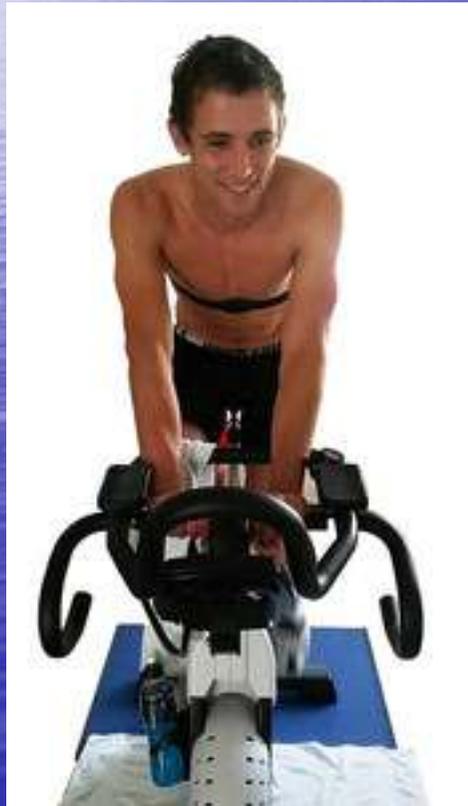
Après avoir soigneusement effectuer un échauffement, suivez la routine d'entraînement suivante pendant 20 minutes si dessous :



Temps	Intensité
8 secondes	intense
12 secondes	modéré
8 secondes	intense
12 secondes	modéré
8 secondes	intense
12 secondes	modéré
8 secondes	intense
12 secondes	modéré
8 secondes	intense
Se reposer pendant 2 minutes et répéter si nécessaire L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.	faible récupération retour au calme



2 minutes à une cadence lente et 1,30 min à une cadence en intervalles training modérée à intense. Vous répétez ce protocole pendant vingt minutes. En fonction de votre niveau de forme physique, vous devrez peut-être augmenter le temps de récupération de temps en temps. Il sera inutile de vous épuisez. Essayez cette routine tous les deux jours, combiné avec l'entraînement aérobic pour vous assurer de récupérer de cette routine. Selon la forme physique, vous pourrez augmenter l'intensité. N'oubliez pas de récupérer à la fin de la séance d'entraînement en intervalles training.

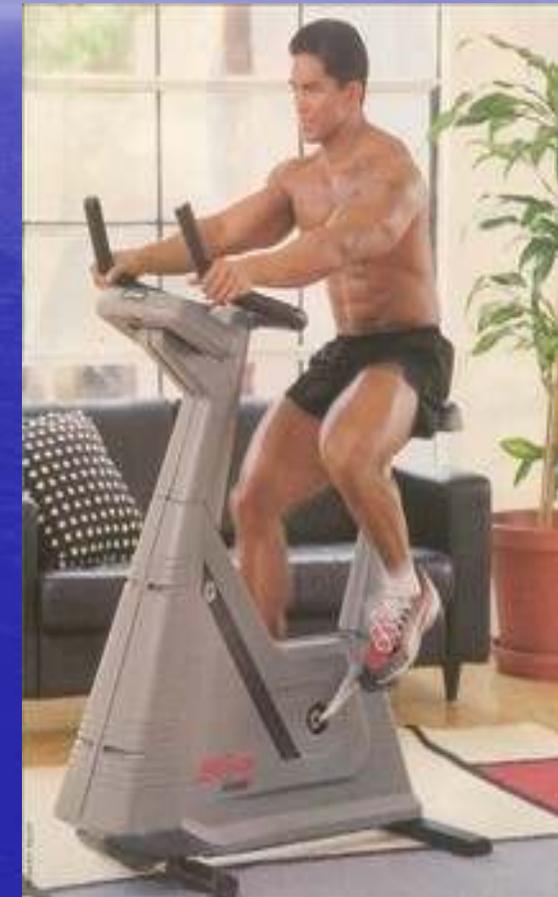


D) Routine d'intervalles training pour les confirmés:



Augmentez l'intervalle de 8 secondes à une intervalle de 20 secondes, avec 45 secondes entre chaque reprises d'efforts. Il y'aura un repos de deux minutes à la fin de la routine, répétez plusieurs fois 3 fois où plus. N'oubliez pas de bien vous échauffer : suivez la routine si dessous : déconseillée pour les débutants.

Temps	Intensité
8 secondes	intense
45 secondes	modéré
10 secondes	intense
45 secondes	modéré
15 secondes	intense
45 secondes	modéré
20 secondes	intense
45 secondes	modéré
15 secondes	intense
45 secondes	modéré
10 secondes	intense
45 secondes	modéré
8 secondes	intense
Récupération pendant 2 minutes et répéter si nécessaire L'entrainement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.	faible récupération retour au calme



Répéter le cycle d'intervalles training au minimum 3 fois

E) Routine d'intervalles training pour une séance express :

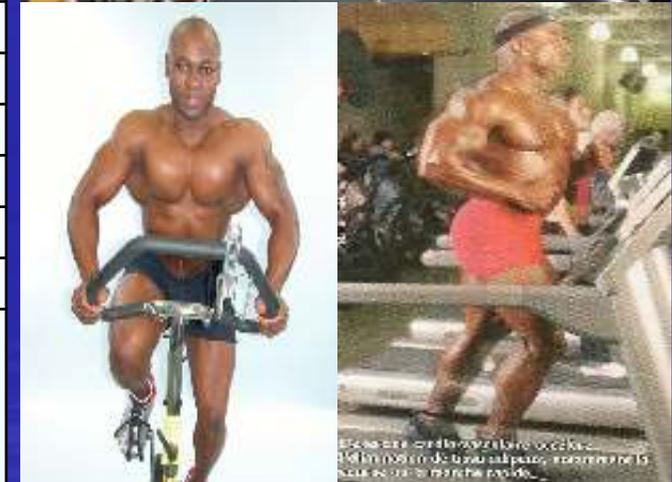
Voici une séance d'entraînement de quatre minutes pour augmenter votre métabolisme pour brûler les graisses. Echauffez-vous pendant 5 minutes où plus puis, vous sprinterez pendant 20 secondes, vous récupérez pendant 10 secondes et, vous sprinterez de nouveau pendant 20 secondes et ainsi de suite.

Vous appliquerez 8 fois la méthode sprints 20 secondes et, 10 secondes de récupération pour vous donner un temps d'entraînement au total de 4 minutes.

Cette séance d'entraînement d'intervalles élèvera votre métabolisme pendant une longue période après l'arrêt de l'exercice, ce qui vous aidera à brûler les graisses.



Temps	Intensité
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
Se reposer pendant 2 minutes et répéter si nécessaire L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.	faible récupération retour au calme



F.2) Variations pyramides, en augmentant progressivement la durée des intervalles à haute intensité de 15 secondes que vous progressez dans votre session, pour culminer à 90 secondes :

Temps	Intensité	
30 secondes	intense	
60 secondes	modéré	
45 secondes	intense	
60 secondes	modéré	
60 secondes	intense	
60 secondes	modéré	
90 secondes	intense	
60 secondes	modéré	
45 secondes	intense	
<p>Se reposer pendant 2 minutes Répétez si nécessaire L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.</p>		<p>faible récupération retour au calme</p>



F.3 Combinaisons d'intervalles de faible, moyenne et haute intensité espacés dans la même manière que la variation intervalles standard :

Temps	Intensité	
60 secondes	faible	
60 secondes	modérés	
60 secondes	intense	
<p>Se reposer pendant 2 minutes Répétez si nécessaire L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.</p>		<p>faible récupération retour au calme</p>



G) Conclusion de ses routines d'intervalles training :

L'entraînement par intervalles vous permettra de brûler plus de graisse en moins de temps qu'un travail de cardio en faible Intensité. Vous aurez plus de valeur de votre temps au gymnase où à l'extérieur du gymnase. Pour obtenir des résultats rapide, vous réaliserez ce protocole 3 à 5 fois par semaines. L'entraînement par intervalles sera un moyen très efficace et scientifiquement prouvé pour brûler plus de graisse tout en accélèrent votre métabolisme! Essayez cette méthode efficace et vous serez surpris par ces résultats. C'est également un processus très efficace pour permettre d'éliminer des graisse afin de sécher rapidement notamment lors de la préparation d'un concours de culturisme. Un dernier conseil effectuer le cardio à intervalles training le matin pour permettre de brûler un maximum de graisse tout en veillant à consommer un petit repas léger où un shaker à base de Weight pour éviter le catabolisme musculaire. C'est à vous de jouer pour obtenir un physique de rêve avant l'été où avant le concours.



2.8) Relaxation musculaire:

2.8.1) A quoi sert la relaxation musculaire?

La relaxation musculaire aura pour but à un retour au calme du rythme cardiaque lors de la séance intense réalisée. On pratiquera des exercices de yoga en effectuant des poses d'une durée de 30 à 60 secondes par exercices par groupes musculaires. Cette phase sera très efficace pour se détendre après un effort intense pour permettre d'intensifier la récupération musculaire et, éliminer l'acide lactique afin d'éviter trop de courbatures le lendemain de votre séance de sport.

2.8.2) Objectifs de la relaxation musculaire:

- Diminuer le stress et faire redescendre le rythme cardiaque
- Eviter les courbatures en éliminant l'acide lactique accumulé
- Eviter les lésions musculaires
- Relaxer les muscles après l'effort provoqué



2.8.3) Consignes à appliquer selon votre niveau:

DESIGNATIONS	LEVEL 1 DEBUTANTS	LEVEL 2 INTERMEDIARES	LEVEL 3 CONFIRMES
RELAXATION MUSCULAIRE RETOUR AU CALME	6 A 20 MINUTES	6 A 20 MINUTES	6 A 20 MINUTES

2.8.4) LES EXERCICES

DE YOGA

DE TONY PARRISH



Tony Parrish, vous recommandes de pratiquer une séance de relaxation à base des exercices de yoga. Cet activité permettra à vos muscles une meilleur récupération et, éliminer la tension musculaire apportée lors de la séance intense réalisé auparavant.

Voici ses conseils pour la pratique du yoga:

- Entraînez vous au minimum trois fois par semaines si possible
- Inspirez et, expirez uniformément par le nez (sauf indication contraire).
- Essayez ces exercices en respectent les postures les plus proches possibles.
- Gardez la position 20 à 60 secondes.
- Répétez chaque postures de chaque côté .
- Ne pas effectuer une posture si vous ne maîtrisée pas correctement le mouvement.
- Contrôlez vos mouvements pour chaque postures pour éviter toutes blessures.

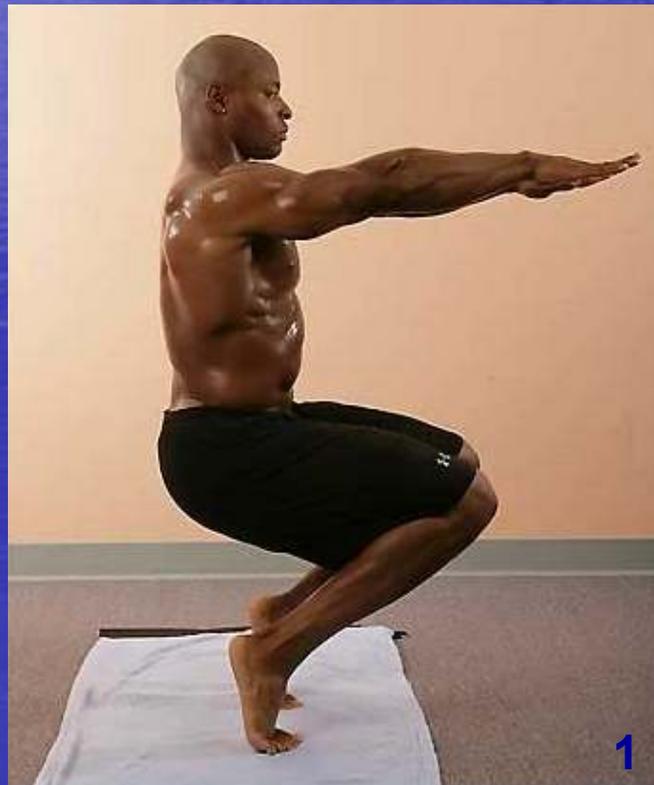


Exercice 1: Squat en équilibre sur la pointe des pieds:

Départ : Debout, pieds éloignés de la hanche, talons levés, bras tendus vers l'avant. Paumes de mains dirigées vers le bas. Descendez vos cuisses vers le bas pour réaliser un squat comme si vous étiez assis sur une chaise.

Exécution : Maintenez la posture pendant 20 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ pour recommencez ensuite le mouvement.

Objectifs : Travail d'équilibre et, de renforcement musculaire des cuisses, des mollets et des muscles des fléchisseurs de la hanche.



Exercice 2: Le criquet:

Départ : Allongez-vous sur le ventre avec le menton posé sur le tapis. Placez les bras sous votre corps. Les paumes des mains placées sur le sol. Levez votre jambe droite vers le haut le plus haut possible, derrière vous.

Exécution : Tenez la position pendant 20 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ. Changez ensuite de jambe. Enfin, vous recommencez de nouveau une troisième fois le mouvement en relèvent les deux jambes et les deux hanches du sol aussi haut que possible. Maintenez-la position chaque fois 10 à 60 secondes. Abaissez vos jambes et, reposez-vous sur votre ventre pendant 20 secondes. Répétez ces trois positions séparément;

Objectifs : Travail d'équilibre et, de renforcement musculaire des cuisses, des mollets et, des muscles des fléchisseurs de la hanche.



Exercice 3: Le bâton en équilibre:

Départ : Debout, les pieds joints, levez le bras droit et, serrez vos deux mains avec les index placées vers le haut. Pointez le pied gauche derrière vous en gardant le pied droit posé sur le sol.

Exécution : Penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que votre poitrine et, vos bras soient parallèles au sol afin de faire un T avec votre corps. Maintenez la position pendant 20 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ. Changez ensuite de jambe.

Objectifs : Renforcement des muscles de l'abdomen, des jambes et, des épaules.



Exercice 4: Respiration profonde debout:

Départ : Tenez-vous bien droit, les pieds joints parallèles se touchants. Entrelacez vos doigts et placez les sous le menton avec les coudes joints réunis.

Exécution : Inspirez lentement par le nez pendant 20 à 60 secondes tout en levant les coudes vers les oreilles puis, expirez par la bouche, en laissant retomber votre tête en arrière, tout en réunissant vos coudes. Répétez de nouveau le mouvement.

Objectifs : Dilatez les poumons et augmentez la circulation, sanguine pour préparer le corps pour les mouvements à venir, détendez le corps.



Exercice 5: Demi lune:

Départ : Debout avec les pieds joints, levez les bras. Placez les vers le haut en position droits. Serrez les mains avec les index.

Exécution : Poussez les hanches à gauche et, pliez les vers la droite, en étendant vos mains sur le côté gauche de la hanche à l'aisselle gauche le plus loin possible. Maintenez cette position pendant 20 à 60 secondes. Puis, revenez au centre et répétez le mouvement en vous penchant de nouveau vers l'arrière. Répétez le mouvement de chaque côté

Objectifs : Assouplissement et, renforcement musculaire des obliques et, de la flexibilité des muscles de la colonne vertébrale.

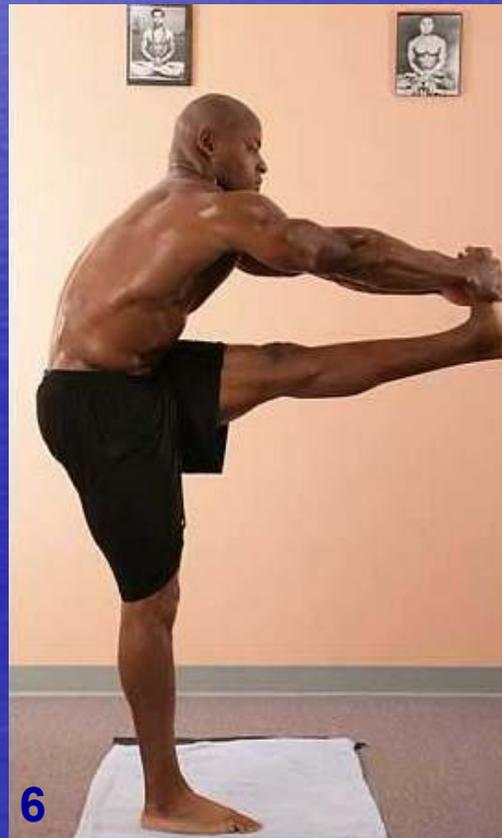


Exercice 6: Tête debout, au genou:

Départ : Soulevez la jambe droite, placez la devant le corps, parallèlement au sol. Entrelacez vos doigts. Tenez et saisissez-les sous la boule de votre pied.

Exécution : Penchez-vous vers l'avant pour pouvoir pliez les coudes le plus loin possible. Maintenez la position 20 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ et, changez de jambe. Répétez de nouveau le pour chaque côté.

Objectifs : Equilibre, Assouplissement et, renforcement musculaire générale du corps.



Exercice 7: Triangle latéral:

Départ : Tenez-vous sur la jambe gauche, pliez la jambe droite derrière vous. Saisissez la cheville du pied droit avec votre main droite. Tendez le bras gauche vers l'arrière.

Exécution : Penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que l'abdomen et le bras soient parallèles au sol. En même temps, vous donnerez un coup de pied à la jambe droite derrière vous. Maintenez la position pendant 20 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ. Changez ensuite de jambe. Répétez le mouvement de chaque côté.

Objectifs : Raffermisssement de la paroi abdominale, de la colonne vertébrale inférieure et, des fléchisseurs de la hanche. Favorise l'alignement général du corps.



Exercice 8: Etirement séparé des jambes:

Départ : Commencez avec les pieds très écartés. Levez vos bras parallèlement au sol. Tournez légèrement vos pieds, genoux bloqués.

Exécution : Penchez vous en avant pour saisir les extérieurs de vos pieds avec vos doigts qui seront placés sous vos talons. Si possible essayez de touchez la tête sur le sol. Maintenez la position pendant 20 à 60 secondes puis, revenez à la position de départ. Répétez le mouvement.

Objectifs : Détendre les tendons, renforcement et, assouplissement des muscles des jambes.

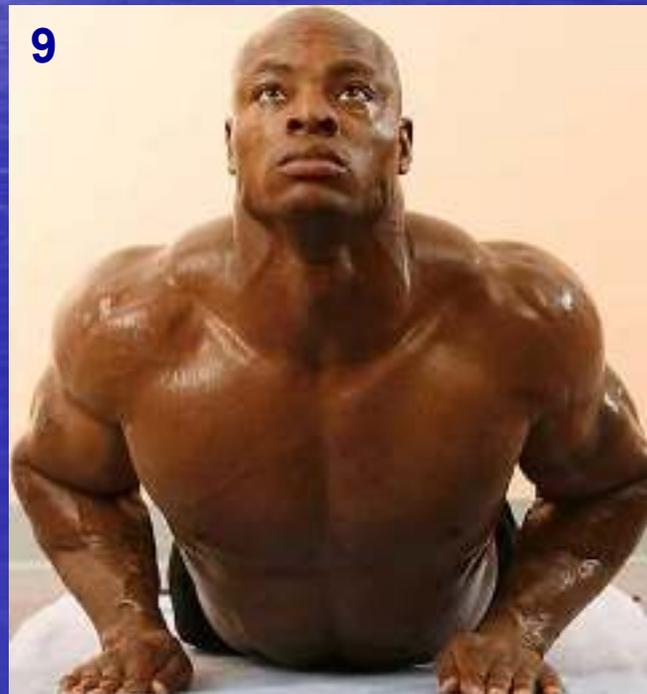


Exercice 9: Le cobra:

Départ : Allongez-vous sur le ventre avec les pieds sur le sol. Placez vos paumes de mains à plat sur le sol sous les épaules avec les doigts pointés vers l'avant.

Exécution : Soulevez votre corps en amenant vos coudes jusqu'à ce qu'ils touchent les côtés. Regardez bien vers le plafond pour pousser le torse du sol. Tenez la position pendant 20 à 60 secondes. Puis, revenez à la position de départ en abaissant le torse vers le sol. Reposez-vous pendant 20 secondes. Répétez le mouvement.

Objectifs : Augmentation de la force des muscles de la colonne vertébrale, Assouplissement des muscles des épaules et des bras.

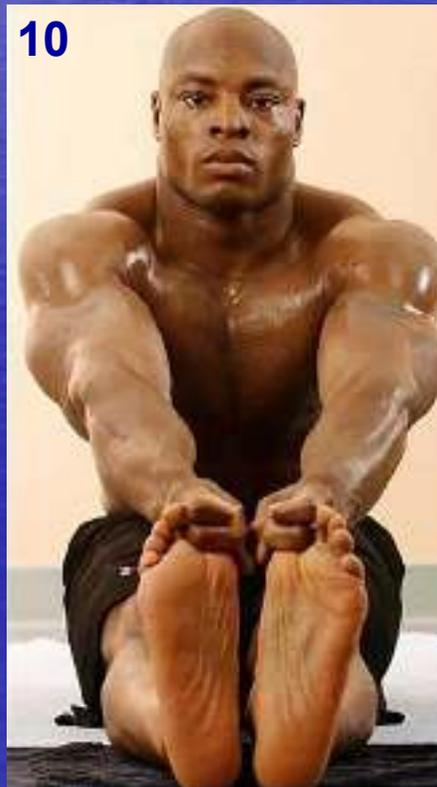


Exercice 10: Flexion avant assise:

Départ : Asseyez-vous sur le sol avec les jambes tendues vers l'avant.

Exécution : Soulevez les deux bras au-dessus de la tête, tirez les gros orteils avec l'index et le majeur de chaque mains. Au fur et à mesure du mouvement, tirez vos orteils vers vous tout en pliant les coudes vers le sol. Maintenez la position pendant 20 à 60 secondes. Puis, redressez vous. Répétez le mouvement.

Objectifs : Flexibilité des muscles ischio-jambiers et des articulations de hanche, tonification de la colonne vertébrales et des muscles abdominales

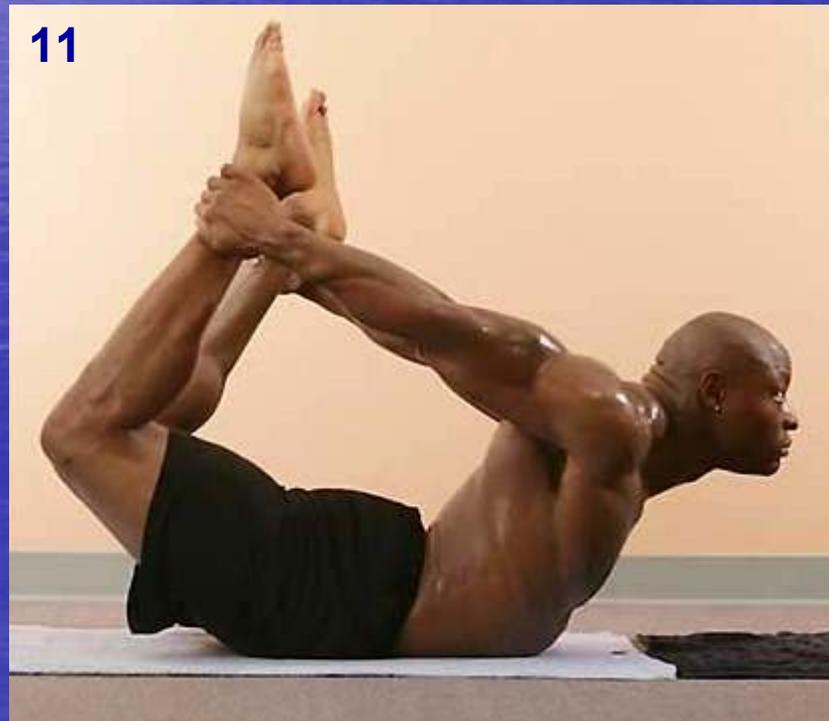


Exercice 11: L'arc:

Départ : Allongez-vous sur le ventre. Pliez les genoux vers les fessiers.
Revenez en arrière en prenant vos pieds vers l'extérieur

Exécution : Inspirez en tirant vos jambes vers le plafond tout en soulevant le torse du sol en même temps. Maintenez la position 20 à 60 secondes. Puis, revenez à la position de départ en abaissant votre torse vers le sol. Reposez-vous pendant 20 secondes. Répétez le mouvement.

Objectifs : Renforcement musculaire des muscles abdominales, ouvre les muscles de la cage thoracique pour un apport maximal d'oxygène.

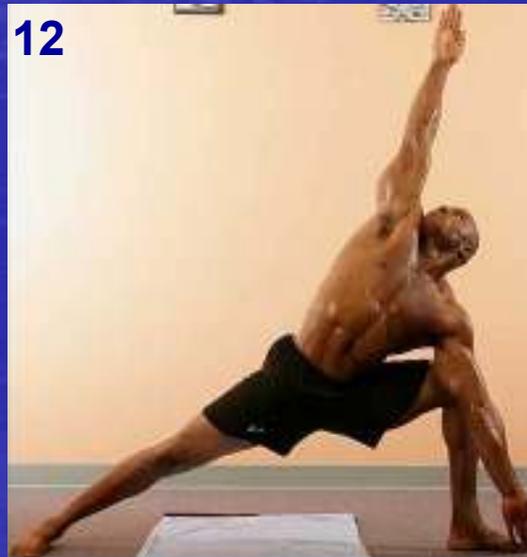


Exercice 12: Le triangle:

Départ : Tenez-vous bien droit avec les bras placés au dessus de vous. Ecartés la jambe droite. Pied droit vers l'avant. Bras tendus, parallèlement au sol. Tournez le pied droit vers la droite et, pliez le genou droit jusqu'à ce que la cuisse soit à peu près parallèle au sol.

Exécution : Gardez les bras tendus et, pliez votre torse directement vers la droite. Au fur et à mesure du mouvement, vous placerez le bout des doigts de la main droite sur le gros orteil droit avec le coude placé contre le genou. Le bras gauche droit sera tendu puis, placé vers le plafond, paume de main vers l'avant. Tournez votre tête pour regarder votre main. Tenez la position pendant 20 à 60 secondes. Puis, revenez à la position de départ en position de fente en reculant vers l'arrière. Changez de jambe. Répétez ensuite, le mouvement.

Objectifs : Flexibilité pour l'articulation de la hanche et, des cuisses, renforcement musculaire des muscles obliques, des pectoraux et, des épaules.



2.9) Programme types d'entraînements de 10 semaines:

SEMAINES 1 A 6:

JOURS	ACTIVITE
LUNDI	KICK BOXING/MUAY TAÏ OU MMA
MARDI	CARDIO TRAINING
MERCREDI	KICK BOXING/MUAY TAÏ OU MMA
JEUDI	MUSCULATION
VENDREDI	KICK BOXING/MUAY TAÏ OU MMA
SAMEDI	CARDIO TRAINING
DIMANCHE	REPOS

2.9) Programme type de 10 semaines (suite):

SEMAINES 7 A 10:

JOURS	ACTIVITE
LUNDI	KICK BOXING/MUAY TAÏ OU MMA
MARDI	MUSCULATION
MERCREDI	KICK BOXING/MUAY TAI OU MMA
JEUDI	CARDIO TRAINING
VENDREDI	KICK BOXING/MUAY TAÏ OU MMA
SAMEDI	MUSCULATION
DIMANCHE	REPOS