

Séance Boxe

Avant de vous présenter les séances, je vais vous parler d'une notion que vous devez comprendre pour le travail en % de seuil, Je vais essayer d'être le plus simple possible pour vous parler de la VMA (vitesse maximale aérobie),

Cette VMA correspond à la plus grande vitesse que vous êtes capable de maintenir pendant plusieurs minutes (de 4' à 8' selon votre niveau de performance), alors que votre fréquence cardiaque plafonne à son maximum.

Vous atteignez donc vos capacités les plus élevées de consommation d'oxygène (La physiologie indique que vous atteignez votre Volume maximale de consommation d'O² (oxygène), appelé VO² Max (donnée mesurée en laboratoire).

Pour obtenir le maximum de rendement à VO² Max, il faut encore prendre en considération dans cette VMA, une autre donnée : celle de l'économie de course qui vous permettra d'aller plus loin,

En effet, votre capacité à maintenir votre VMA le plus longtemps dépendra aussi de votre dépense d'énergie. Autrement dit, plus votre geste sera économique lors de la course, moins vous vous fatiguerez rapidement.

Une mauvaise hygiène de vie et/ou quelques kilos superflus vous limiteront dans la durée, une masse plus importante demande plus d'énergie à déplacer,

D'autres facteurs pesant dans la balance d'économie est votre style de course et l'utilisation de votre élasticité musculaire, Celle qui permet de rebondir au sol (plyométrie), utilisant un minimum de dépense énergétique pour emmener le corps vers l'avant. Le fait de détendre les muscles du haut du corps facilitera votre course et favorisera votre performance,

Il est important de connaître sa propre VMA si l'on veut effectuer un travail en % de VMA lors des séances de seuils ou de fractionnés,

Si vous souhaitez vous évaluer et la connaître, vous pouvez faire le test du semi-cooper (un des plus simples à réaliser seul et sans matériel)

Test à réaliser autour d'une piste d'athlétisme ou sur un terrain plat (sans devoir faire de gros virages ou demi-tours)

Le but est de courir le plus de distance possible en 6' (vous connaîtrez votre distance réelle si vous avez une montre gps ou une application de course à pied (STRAVA, RUNTATSIC,,),

Une fois le test terminé, prenez votre distance puis divisez là par 100,

Si en 6', vous avez parcouru **1 500m** ($1500/100 = 15 \text{ km/h}$)

Votre VMA sera donc de 15km/h et à partir de cette donnée vous pourrez travailler sur des % de votre VMA,

J'espère que ces paragraphes ne vous ont pas perdu et que tout est clair pour vous,

Bonnes séances !!

Séance 1 : Lundi

Echauffement : Articulaire, musculaire, déplacements boxe (environ 15')

Travail physique : Vous pouvez utiliser un sac à dos chargé de plusieurs bouteilles d'eau (entre 3 et 6 juste pour le travail de squat)

Ce travail physique devra se faire en vitesse en un minimum de temps, Pensez à noter votre temps à chaque tour,

5x (50 + 50 + 1'déplacement + 1'R)

5 x (50 squats **avec** sac à dos + 50 burpees **sans** le sac à dos),

Une fois terminé, faire 1' de déplacements dynamiques de boxe (avec la garde, sans délivrer de coups)

Puis prendre 1' de Récupération passive avant d'attaquer le bloc suivant

Shadow Boxing : Vous pouvez mettre vos bandes et même les gants si vous voulez rajouter du poids,

Rappel : Attention sur votre shadow à bien placer votre garde, à la position de votre buste (pas trop en arrière) et à ne pas croiser vos jambes dans vos déplacements !!

5 x (3'W+1'R)

Round 1 : Travail défensif avec BAV (**pas de mouvements d'ATT**) DEP + JAB de DEF avec sortie d'axe

R2 : Idem + 2 coups en position de DEF + sortie d'axe

R3 : Idem R2 + contre ATT 1 coup

R4 : Idem + contre ATT 2 coups

R5 : Idem R4 + ESQ

Retour au calme : shadow relâché mains ouvertes et bras détendus sur 2' + étirements

Séance 2 : Vendredi

Échauffement : libre

Footing + Travail de seuil :

Footing en extérieur 10' à 60/70% (courir avec aisance respiratoire)

- 4 blocs (Maintien de l'allure et résistance au seuil de 90% VMA sur 3' + 1' à 60%)

Si je reprends l'exemple sur la VMA à 15 km/h, courir à 90% de 15km/h = 13,5km/h sur 3' et les récupérations à 60% feront trotter à 9km/h sur 1',

C'est sur qu'il est difficile d'avoir un compteur dans la tête mais lorsqu'on se connaît, on arrive à jauger ses allures, et à la fin des séances, le fait de regarder les temps de passage sur les applications permettent de valider ou non les vitesses réalisées,

Retour footing 5' à 10'

Sac de frappe, matelas ou shadow :

10 x (2'W+1'R)

Round 1 : DEP + JABf

R2 : Idem JABf + retrait des 2 appuis

R3 : Idem + DARf sur impulsion vers l'avant

R4 : Idem + BAVf + BARf

R5 : Idem + UAVc

R6 : Idem + UARc

R7 : Idem + CroAVf + ESQ ROT

R8 : Idem + CroARf

R9 : Idem + JABf

R10 : Idem + BARf

Retour au calme : Marche + Étirements

Bonnes séances à vous et prenez soin de vous et de vos proches !!!

A bientôt,

Lionel