

La garde en boxe, 5 points clés :

1. Pied gauche devant pour les droitiers, et pied droit devant pour les gauchers
2. Pieds écartés de la largeur des épaules : stabilité et efficacité des appuis aussi bien pour le déplacement que pour les frappes
3. Mains proches du visage
4. Menton rentré (le menton est la zone la plus sensible au knockout)
5. Coudes collés au corps (pour protéger les côtes)

Echauffement :

- + 30 sec de déplacement
 - + 30 sec de directs sur place
 - + 30 sec d'uppercuts sur place
 - + 30 sec de crochets sur place
 - + 30 sec de shadow boxing (boxe dans le vide en se déplaçant)
- **Répétez le bloc 2 à 3 fois.**

Circuit spécifique au kick boxing :

- + 30 sec montée de genoux + directs
 - + 30 sec série de kicks
 - + 30 sec position de pompe + 2 genoux
 - + 30 sec esquives rotatives
 - + 30 sec fente arrière + 1 genou
- **Répétez le circuit 4 fois**
- **N'oubliez pas de changer de côté pour les exercices unilatéraux.**
- **La récupération entre les exercices peut varier de 10 à 30 sec (vous pouvez aussi fonctionner au ressenti)**
- **La récupération entre les tours du circuit est active : vous devez faire 2 min de shadow boxing en pieds poings.**

Récupération (voir Fiche)