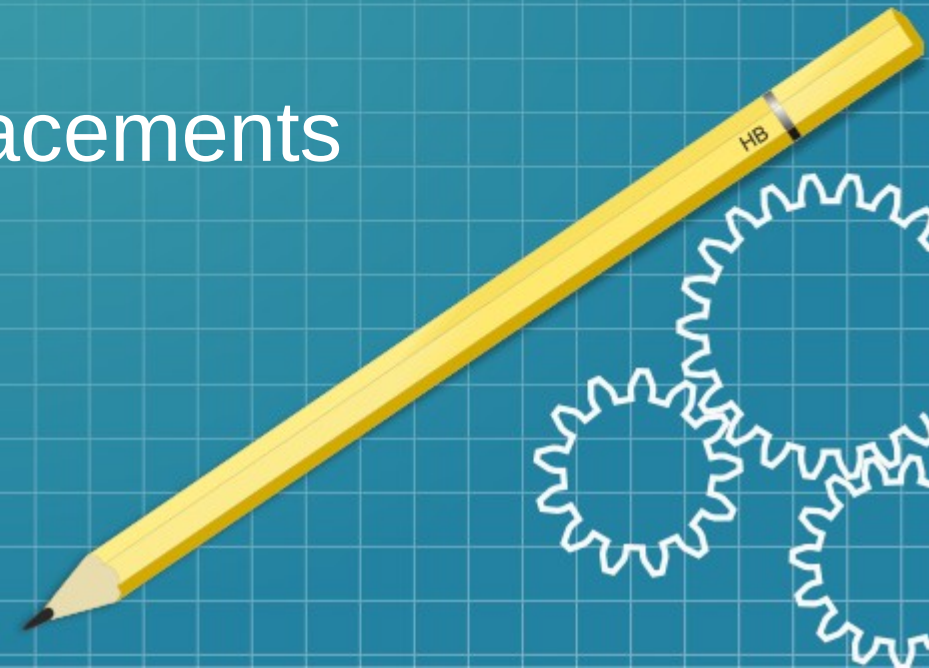


Préparation physique

Travail des déplacements



Bad à la maison



Travail à réaliser chez soi, sur un espace réduit visant à développer les qualités de poussées au démarrage. Plusieurs types de déplacement y sont intégrés.

Les vidéos illustreront le travail demandé.

Bad à la maison



Programme à faire 1 jour sur 2 en complément de la partie préparation physique.

Durée des exercices : 30s de travail / 30s de repos, de façon individuelle ou en combinaison pour les plus aguerris. Il en va de même pour l'intensité, doucement pour s'approprier l'exercice, le plus vite possible lorsqu'on le maîtrise.

(exemple 1: exercice 1 à faire 30s, repos 30s puis exercice 2 à faire 30s, repos 30s, puis exercice 3 etc.

(exemple 2 : exercice 1 et 2 à faire 30s, repos 30s, puis exercice 3 et 4 à faire 30s, repos 30s etc.)

Programme : 12 exercices = 1 bloc. 5 blocs sont à faire avec 2mn de repos entre chaque bloc

Bad à la maison



Exercice 1 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas chassés + saut d'interception côté coup droit

- <https://youtu.be/Es8TZ9gxtgQ>

Bad à la maison



Exercice 2 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas chassés + saut d'interception côté revers

- https://youtu.be/g0R_NW8fBww

Bad à la maison



Exercice 3 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas chassés + Frappe avec rotation côté coup droit

- <https://youtu.be/E8HtQzluQNU>
- <https://youtu.be/YHX0PPsJIRg>

Bad à la maison



Exercice 4 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas chassés + Frappe avec rotation côté revers

- https://youtu.be/6_ppTRGjtrM
- <https://youtu.be/MGoutqR70G4>

Bad à la maison



- Exercice 5 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas croisés + saut d'interception côté coup droit
- <https://youtu.be/JgNoKh1SrqM>
- https://youtu.be/CpsPUhjh_jY

Bad à la maison



- Exercice 6 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas croisés + saut d'interception côté revers
- <https://youtu.be/4QbuBXcRTxo>

Bad à la maison



- Exercice 7 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas croisés + Frappe avec rotation côté coup droit
- Exercice 8 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas croisés + Frappe avec rotation côté revers
- <https://youtu.be/wLsTYkJcSbE>
- <https://youtu.be/cQB24Z6EQmU>

Bad à la maison



- Exercice 9 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas chassés + Frappe main haute côté coup droit
- Exercice 10 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas chassés + Frappe main haute côté revers
- https://youtu.be/_VDx2il1BGA

Bad à la maison



- Exercice 11 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas chassés + Frappe main basse côté coup droit
- Exercice 12 : Démarrage 2 pieds, déplacement en pas chassés + Frappe main basse côté revers
- <https://youtu.be/Ek3CjtQP0h8>
- https://youtu.be/mxL_PXXn-EE