

| SÉLECTIONNEZ votre NIVEAU | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| TPS d'ACTION sur 1 MIN | 15 s | 20 s | 25 s | 30 s | 35 s | 40 s | 45 s | 50 s | 55 s | 60 s |
| TPS de REPOS sur 1 MIN | 45 s | 40 s | 35 s | 30 s | 25 s | 20 s | 15 s | 10 s | 5 s | 0 s |

Stéphane RAYNAUD
CTN BOXE - ctnboxe@yahoo.fr

EXEMPLE

| SÉLECTIONNEZ votre SÉANCE | | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | COMMENT MARCHE LE "10/10" ? |
|---------------------------|--------------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| ZONES CIBLÉES | NIVEAUX EXERCICES | 3 | | | | | | | | | | |
| Gainage | PLANCHE | 1 | | | | | | | 1 | | | 1 - Prenez un CHRONO - TIMER Téléchargez l'application simple et gratuite "MINUTEUR PLUS" ou prenez un CHRONO 2 - Sélectionnez votre SÉANCE - Parmi 10 SÉANCES : A, B,... ..I, J. EXEMPLE : Séance A → 1 à 10 3 - Sélectionnez votre NIVEAU - Parmi 10 NIVEAUX : De 1 à 10. EXEMPLE : Niveau 3 4 - Visez le PROGRÈS - En augmentant le niveau / séance - En enchaînant 2 x 10 minutes ou + 5 - Créez votre SÉANCE TYPE - En choisissant vos 10 exercices - En individualisant le niveau / exerc. |
| MB Inf | SQUATS JAMBES | 2 | | | | | | | 2 | | | |
| MB Sup | POMPES | 3 | | | | | | | 3 | | | |
| Cardio | MOUNTAIN CLIMBER | 4 | | | | | | | 4 | | | |
| Gainage | PLANCHE RETOURNÉE | 5 | | | | | | | | | | |
| MB Inf | FENTES AVANTS | 6 | | | | | | | | | | |
| MB Sup | ARM WALKING | 7 | | | | | | | | | | |
| Cardio | BOXE "DIRECTS" | 8 | | | | | | | | | | |
| Gainage | ABDO BICYCLETTE | 9 | | | | | | | | | | |
| MB Inf | SQUATS JUMP | 10 | | | | | | | | | | |
| MB Sup | TRICEPS - DIPS | | | | | | | | | | | |
| Cardio | BOXE "UPPERCUTS" | | | | | | | | | | | |
| Gainage | PLANCHE LATÉRALE D | | | | | | | | | | | |
| MB Inf | FENTES ARRIÈRES | | | | | | | | | | | |
| MB Sup | POMPES ROTATIONS | | | | | | | | 5 | | | |
| Cardio | JUMPING JACK | | | | | | | | 6 | | | |
| Gainage | PLANCHE LATÉRALE G | | | | | | | | 7 | | | |
| MB Inf | LA CHAISE | | | | | | | | 8 | | | |
| MB Sup | DE PLANCHE À POMPE | | | | | | | | 9 | | | |
| Cardio | BURPEES | | | | | | | | 10 | | | |

1 SÉANCE :
= 10 EXERCICES
= 1 MIN / EXERCICE
= 10 MIN

DEFIS BOXE - PRÉPARATION PHYSIQUE

"Le 10 / 10" : 10 exercices en 10 min

| SÉLECTIONNEZ VOTRE NIVEAU | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | Téléchargez "MINUTEUR PLUS" OU prenez un chrono |
|---------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|
| TPS d'ACTION sur 1 MIN | 15 s | 20 s | 25 s | 30 s | 35 s | 40 s | 45 s | 50 s | 55 s | 60 s | | |
| TPS de REPOS sur 1 MIN | 45 s | 40 s | 35 s | 30 s | 25 s | 20 s | 15 s | 10 s | 5 s | 0 s | | |

EXEMPLE

20 AUTRES POSSIBILITÉS

| N° | ZONES CIBLÉES | NIVEAUX | | | | | | | | | | 20 NOUVEAUX EXERCICES | ZONES CIBLÉES | N° | | |
|----|---------------|----------------------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------|---------------|--------------------------|---------|----|
| | | 20 EXERCICES | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Gainage | PLANCHE | 1 | | | | | | | | | | | RUSSIAN TWIST | Gainage | 21 |
| 2 | MB Inf | SQUATS JAMBES | 2 | | | | | | | | | | | FENTES LATÉRALES | MB Inf | 22 |
| 3 | MB Sup | POMPES | 3 | | | | | | | | | | | LE SUPERMAN | MB Sup | 23 |
| 4 | Cardio | MOUNTAIN CLIMBER | 4 | | | | | | | | | | | PIÉTINER RAPIDITÉ G + DR | Cardio | 24 |
| 5 | Gainage | PLANCHE RETOURNÉE | 5 | | | | | | | | | | | ABDO CRUNCHES | Gainage | 25 |
| 6 | MB Inf | FENTES AVANTS | 6 | | | | | | | | | | | DÉTENTE JAMBE DR. | MB Inf | 26 |
| 7 | MB Sup | ARM WALKING | 7 | | | | | | | | | | | BOXE "CROCHETS" | MB Sup | 27 |
| 8 | Cardio | BOXE "DIRECTS" | 8 | | | | | | | | | | | FENTES "PLIOMÉTRIE" | Cardio | 28 |
| 9 | Gainage | ABDO BICYCLETTE | 9 | | | | | | | | | | | PLANCHE DYNAM. JBE | Gainage | 29 |
| 10 | MB Inf | SQUATS JUMP | 10 | | | | | | | | | | | DÉTENTE JAMBE G. | MB Inf | 30 |
| 11 | MB Sup | TRICEPS - DIPS | | | | | | | | | | | | GAINAGE SPIDER | MB Sup | 31 |
| 12 | Cardio | BOXE "UPPERCUTS" | | | | | | | | | | | | JUMPING JACK AV / AR | Cardio | 32 |
| 13 | Gainage | PLANCHE LATÉRALE DR. | | | | | | | | | | | | SQUATS IN & OUT | Gainage | 33 |
| 14 | MB Inf | FENTES ARRIÈRES | | | | | | | | | | | | SKATER JUMP | MB Inf | 34 |
| 15 | MB Sup | POMPES ROTATIONS | | | | | | | | | | | | POMPES BR. ÉCARTÉS | MB Sup | 35 |
| 16 | Cardio | JUMPING JACK | | | | | | | | | | | | MONTÉES DE GENOUX | Cardio | 36 |
| 17 | Gainage | PLANCHE LATÉRALE G. | | | | | | | | | | | | CROSS BODY CLIMBER | Gainage | 37 |
| 18 | MB Inf | LA CHAISE | | | | | | | | | | | | MONTÉES DE CHAISE | MB Inf | 38 |
| 19 | MB Sup | DE PLANCHE À POMPE | | | | | | | | | | | | JUMPING CLIMBER | MB Sup | 39 |
| 20 | Cardio | BURPEES | | | | | | | | | | | | TALONS FESSES | Cardio | 40 |

1 SÉANCE :
= 10 EXERCICES
= 1 MIN / EXERCICE
= 10 MIN