**CARDIO TRAINING BOXE**



**Descriptif général du sport**

Méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres en intégrant des exercices de boxe et des exercices de musculation avec très peu de temps de récupération.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

Les étudiants sont regroupés par niveau de pratique, pendant les cours.

**Objectifs/Contenu**

Musculation

Apprentissage des techniques de boxe

Assauts

Sac de frappe

Travail de la souplesse

**Tenue/Matériel**

Bandes pour les mains

Chaussures de boxe ou de sport **propres d’intérieur.**

Gants de boxe, tailles :

* 60 kg : 10 OZ
* 70kg : 12 OZ
* 85 kg : 14 OZ

+ 85 kg : 16 OZ