

# Boxe light-contact: Intervalles

Les pugilistes enchaînent plusieurs frappes avec fluidité et rapidité et maintiennent le tempo pendant toute la durée de l'exercice.

Les boxeuses et boxeurs frappent au sac: 20 secondes de frappes douces isolées suivies de 10 secondes de combinaisons de trois à cinq frappes, en faisant le plus de touches possible et le plus rapidement possible. Ils restent légers, sur la plante des pieds.

## plus facile

- Rester sur place.
- N'autoriser que les directs.

## plus difficile

- Exécuter les frappes isolées avec explosivité pour exercer le contraste et intensifier le travail.
- Changer de sac après chaque combinaison.
- Aller courir autour d'un cône par petits pas glissés après chaque combinaison.

**Material:** Sac de frappe ou médecine ball fixé à la bonne hauteur, gants

---

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**