

# **Sommaire**

- **Page -1- Présentation du livre**
- **Page -2- Améliorez la condition physique**
- **Page -3- Améliorez la condition physique**
- **Page -4- Améliorez la condition physique**
- **Page -5- L'enchaînement**
- **Page -6- La vitesse**
- **Page -7- Pour maigrir**
- **Page -8- La puissance**
- **Page -9- La puissance**
- **Page -10- L'explosivité**
- **Page -11- Bruler les graisses**
- **Page -12- Améliorez la condition physique (travail anaérobie)**

# **-Présentation-**

- Ce travail est le fruit de nombreuses années passées dans le monde de la formation dans ma spécialité (Kick-Boxing).
- C'est un effort personnel à travers lequel j'ai voulu rendre hommage à un Sport très merveilleux.
- Ce livre contient des programmes qui peuvent aider tout formateur à appliquer des cours multi-objectif qui passe par l'usage du Sac de Frappe.
- Je dédie ce livre à tous ceux qui m'ont formé et enseigné à chaque Coach qui s'efforce de fournir le meilleur à ses élèves.

## **- Programme d'entraînement au sac de Frappe -**

❖ **Obj:** Améliorez la Condition Physique

❖ **Prog:**

✓ **Round 1:**

- Coups direct bras avant au sac de frappe  
(avec jeu de jambe **30 sc**)

✓ **Round 2:**

- Frappe au sac (Libre techniques – Pieds-Poings // Poings-Pieds)  
(Courte distance – **30 sc**)

✓ **Round 3:**

- Frappe au sac (Libre technique – Pieds-Poings // Poings-Pieds)  
(Phase d'attaque – **30 sc**)

❖ **Obs:** Toutes ces étapes doivent être répétées ensemble **8 Fois**  
(Avec **1 mn** de repos entre chaque étape)

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**

## - Programme d'entraînement au sac de Frappe -

❖ Obj: Améliorez la Condition Physique

❖ Prog:

**1<sup>er</sup> Etape :** 2 rounds Corde à sauter (2 \* **3 mn**)

(La vitesse maximale est atteinte dans les 15 dernières minutes de chaque round)

**2<sup>ème</sup> Etape :** **20 sc** Frappe au sac (Pieds-Poings//Poings-Pieds)

+**10 sc** repos active entre chaque travail

(Cette action doit être répétée **8 Fois** sans repos)

**3<sup>ème</sup> Etape :** 1 round de **3 mn** Corde à sauter (relâchement)

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**

## - Programme d'entraînement au sac de Frappe -

❖ **Obj:** *Améliorez la Condition Physique*

❖ **Prog:** **1-** Frappe au sac (Pieds-Poings//Poings-Pieds **30 sc**)

**2-** Frappe au sac (Seulement les coups de poings directs)

(non stop - **30 sc**)

**3-** Frappe au sac (Pieds-Poings//Poings-Pieds **30 sc**)

**4-** Coups de poings puissants au sac **30 sc**

❖ **Obs :** Répétez cette action **10 Fois** avec un repos d'une minute entre chaque étape.

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**

## - Programme d'entraînement au sac de Frappe -

❖ **Obj** : L'enchaînement

❖ **Prog** : **1<sup>er</sup> Etape** : **10 sc** de sac de Frappe avec **5 sc** repos

(8 séries de travail)

**2<sup>ème</sup> Etape** : **7 sc** de sac de Frappe avec **3 sc** de repos

(12 séries de travail)

**3<sup>ème</sup> Etape** : **15 sc** Frappe au sac avec **5 sc** de repos

(6 séries de travail)

**4<sup>ème</sup> Etape** : **10 sc** de Frappe au sac avec **5 sc** de repos

(8 séries de travail)

❖ **Obs** : Une **1 mn** de repos entre chaque étape.

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**

## - Programme d'entraînement au sac de Frappe -

❖ Obj: La vitesse

❖ Prog: **1<sup>er</sup> Etape** : Un round au sac de Frappe (**3 mn** pour bien échauffé)

**2<sup>ème</sup> Etape** : 2 rounds Frappe au sac (**2 mn+1mn** de repos)

\_ Des coups durs en utilisant la vitesse et la puissance, surtout en utilisant des enchainements.

**3<sup>ème</sup> Etape** : 2 rounds Frappe au sac (**3mn+1mn** de repos)

(**15 sc** de coups rapide non stop suivies de **15 sc** de récupération)

**4<sup>ème</sup> Etape** : 1 round **3mn** (Corde à sauter)

\_ Travail vitesse - vous deviez être complètement épuisé à la fin de ce round.

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**

## - Programme d'entraînement au sac de Frappe -

❖ Obj: Pour maigrir

❖ Prog:

**1//** Lancer des combos à pleine vitesse sur le sac de Frappe pendant **30 sc**

(En plein force, tout en vous déplaçant autour de sac)

**2//** Reposez-vous pendant **10 sc** tout en restant en mouvement

**3//** Recommencez la même chose **8 Fois**

❖ Obs: Faites une pause de **3 mn** avant de commencer une autre série de 8 pour un entraînement plus long.

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**



## - Programme d'entraînement au sac de Frappe -

❖ Obj: La Puissance

❖ Prog :

1<sup>er</sup> Etape : 2 rounds Frappe au sac (**2 mn**+**1 mn** de repos)

2<sup>ème</sup> Etape : **1 mn** au sac de Frappe avec **1 mn** de repos

(Fixer bien le sac Lourd / Lancez tous les types de coups à pleine puissance sans vous arrêter)

❖ Obs: Répétez la deuxième étape durant 8 rounds.

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**

## - Programme d'entraînement au sac de Frappe -

❖ Obj : *La Puissance*

❖ Prog :

- 1<sup>er</sup> Etape : **2 mn** au sac de Frappe avec **1 mn** de repos

(Tout en 3 séries avec 80% de Force et de Puissance)

- 2<sup>ème</sup> Etape : **3 mn** au sac de Frappe avec **1 mn** de repos

(Tout en 3 séries)

- 3<sup>ème</sup> Etape : **5 mn** au sac de Frappe

(Une seule série)

- 4<sup>ème</sup> Etape : **2 mn** au sac de Frappe avec **1 mn** de repos

(Tout en 5 séries avec 90% de capacités)

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**

## - Programme d'entraînement au sac de Frappe -

❖ Obj : L'explosivité

❖ Prog : 5 rounds de **3 mn** au sac de Frappe avec **1 mn** de repos

(50% à 70 % de vos capacités)

*Exple* : Round de **3 mn** = **20 sc** d'effort + **10 sc** de repos

Tout répété **6 Fois** durant le round (**3 mn**)

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**

## - Programme d'entraînement au sac de Frappe -

❖ Obj: Bruler les graisses

❖ Prog:

- 1- 1 round au sac de Frappe (**1 mn** avec **30 sc** repos)
- 2- Pompes pendant **20 sc** puis **10 sc** de récupération
- 3- Abdos pendant **20 sc** puis **10 sc** de récupération
- 4- Squats pendant **20 sc** puis **10 sc** de récupération
- 5- Corde à sauter pendant **20 sc** (plein vitesse) puis **10 sc**  
de récupération

❖ Obs: Ce cycle est à réaliser **3 Fois** dans sa totalité.

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**

## - Programme d'entraînement au sac de Frappe -

❖ Obj: Améliorez la Condition Physique (travail anaérobie)

❖ Prog:

1// Leçon au choix de l'entraîneur **30 sc** (qualité rapide)

2// Frappe au sac **20 sc** (Seulement les coups de pieds circulaire)

(**10 sc** jambe droit // **10 sc** jambe gauche)

3// Frappe au sac **20 sc** (Seulement les coups de poings direct)

(**10 sc** directs gauche // **10 sc** directs droit)

4// shadow Kick-Boxing (qualité rapide)

5// Frappe au sac **20 sc** (Seulement les coups de poings direct)

6// Flexion- Extension de bras **20 sc** (Pompes compliqué)

7// Flexion- Extension de jambes **20 sc** (Nous utilisons une banquette)

8// Frappe au sac **30 sc** (Seulement les coups de poings crochets)

(**10 sc** crochet gauche/**10 sc** crochet droit/**10 sc** crochets gauche+droite)

9// Corde à sauter (1 round **2 mn**)

**L'échauffement est essentiel avant de commencer tout programme**