



Programme au Sac de frappe

par
Greg Gothelf

Voilà le programme au sac de frappe de mon blog Greggot.com :

- 2 rounds d'échauffement de 3 minutes (emphasis sur la technique, introduction d'accélération dans le 2^{ème} round)
- 4 rounds de Tabatas (20 secondes à fond / 10 secondes de récupération active)
- 4 rounds en puissance de 1 minute (puissance max sur chaque coup)
- 1 round de 3 minutes de récupération (lent, retour au calme)

Pour plus de précisions, regardez la vidéo dans l'article [Améliorer son cardio avec le sac de frappe](#)