

## **Camp d'entraînement**

### **Juvenile - Junior**

**5-6-7 Février 2010**

#### **Horaire et activité du week-end**

Le Gym sera ouvert à compter de 18 h le vendredi soir pour permettre aux athlètes et entraîneurs de se familiariser avec les lieux. Durant le camp les entraîneurs seront souvent sollicités à participer sur différents exercices. 30 minutes avant chaque début d'entraînement une séance d'information sera tenue pour expliquer les différentes tâches de chacun (ne). Pendant ce temps les participants pourront enfilés leurs tenues d'entraînement et faire connaissance entre eux.

Gracieuseté du CSHNQ : Pour les séances de vendredi, samedi et dimanche, un préparateur physique en entraînement plyométrique et une personne spécialisée en étirement seront parmi nous, pour ainsi nous aider à parfaire notre entraînement. Ces personnes pourront aussi répondre aux interrogations que vous pourriez avoir quant aux entraînements plyométriques.

#### **Début de l'entraînement 19 heures.**

Chaque séance d'entraînement débutera par un échauffement dynamique.

Corde à danser 5 min normale + 10 min avec intervalles.

Boxe imaginaire avec déplacement

Combat technique.

Sac de sable.

Circuit haut de corps.

Après chaque entraînement un exercice de faible intensité, un retour au calme et une période d'étirement seront effectués. Une petite collation et des breuvages seront servis après l'entraînement pour favoriser une meilleure réhydratation et récupération.

Le samedi seulement deux entraînements seront effectués, pour éviter les troubles de déplacement causés par la présentation de la parade du Carnaval. Ce défilé passe devant la salle d'entraînement. Nous serons ouverts le soir pour les jeunes qui aimeraient assister à cet événement. Plus de détails sur place samedi lors de l'entraînement.

### **Samedi 9h**

Réchauffement.

Corde avec intervalle.

Boxe imaginaire avec déplacement

travail à deux théorique travail au coin

Travail sur le sac théorique.

Circuit cardio

Étirement.

Tout participant n'ayant pas fait l'entraînement du matin ne sera pas admissible pour la période de combat de l'après midi.

### **Samedi 15h**

au programme :

Réchauffement

Corde

combat

Travail à deux, corps à corps, esquive, riposte

Sac avec combinaison donné

Boxe imaginaire avec push up saut

Course avec intervalle

Circuit

## **Dimanche 9 h**

Réchauffement

Corde

Boxe imaginaire

Combat

Combat technique

Travail à deux

Circuit bas de corps endurance

Retour au calme

### **Fin du camp.**

Depuis quelques années, le club est doté d' un système de caméra pour filmer les combat et le travail pratiqué dans le ring, cela a pour but de regarder les petits défauts de chacun, tant en combat qu'en pratique de tous les jours. Les personnes intéressées peuvent apporter des cassettes videos VHS. Les videos pourront être regardés sur place et analyser par vos entraîneurs respectifs.

Voici maintenant quelque petit lien pour faciliter vos déplacements durant votre fin de semaine.

Club de boxe Le cogneur

5320 , 1 ième avenue

Charlesbourg ( Qc )

G1H-2V4

Motel Aigle D' or 2009

1154 Boulevard Sainte-Anne

Beauport ( Qc )

G1E-3M5



5320 1e Av, Charlesbourg, QC à 1154 Boulevard Ste-Anne, Beauport, QC - Google Maps.url