

Camp d'entraînement de boxe Juniors et Seniors le 6 et 7 novembre 2010

| Heures | Activités du Samedi 6 novembre | Durée | Lieu | Heures | Activités du Dimanche 7 novembre | Durée | Lieu |
|--------|--|-------------------|--------------------------------------|--------|---|---------------------|--------------------------------------|
| 8h30 | Rassemblement | 20 min | Club de boxe Pro Am Limoilou | 8h30 | Rassemblement | 5 min | Club de boxe Pro Am Limoilou |
| | présentation du personnel; | 2 min | | | | | |
| | présentation des entraîneurs accompagnateurs | 2 min | | | | | |
| | Explication de l'horaire | 15 min | | 8h35 | Départ du club de boxe en autobus scolaire vers le site d'entraînement | 15 min | Cégep de Ste-Foy |
| 8h50 | Départ du club de boxe en autobus scolaire vers les Plaines D'Abraham | 20 min | Club de boxe Pro Am Limoilou | 9h00 | Travail technique avec les groupes A et B | 60 min | Cégep de Sainte Foy, salle de combat |
| | | | | | Travailler toutes les techniques utilisées 2 par 2 (rotation constante des partenaires) | | |
| 9h10 | Arrivée sur les Plaines D'Abraham | | Plaines D'Abraham | 10 h00 | Combats d'entraînement sur ring de boxe (groupes A et B) | 1 hre 20 min | Cégep de Sainte Foy, salle de danse |
| | | | | | combats d'entraînements / 3 premier points (rotation constante des partenaires) | | |
| 9h15 | Échauffement (Emmanuelle Racine) | 15 min | Plaines D'Abraham | 11h20 | Jeux collectifs | 40 min | Cégep de Ste-Foy |
| 9h30 | Shadow boxing (3 r. / 1minute) | 5 min | | 12h00 | Mot de la fin et retour à la maison | | |
| 9h35 | Entraînement Fartlek | 50 min | | | | | |
| | Jogging léger | 5 min | | | | | |
| | sprint 10 fois 30 mètres | 10 min | | | | | |
| | direction côte Gilmour descendre et remontée | 10 min | | | | | |
| | direction est marche Champlain | 12 min | | | | | |
| | direction musée jogging léger | 12 min | | | | | |
| 10h25 | Retour au centre d'hébergement et retour au calme | 2 h 15 min | Hotel Royal Beauport | | | | |
| 12h40 | Rassemblement | 5 min | Club de boxe Pro Am Limoilou | | | | |
| 12h45 | Départ du club de boxe vers le site d'entraînement | 15 min | Cégep de Sainte Foy | | | | |
| 13h00 | Entraînement du groupe A plateau 1 | 60 min | Cégep de Sainte Foy, salle de danse | | | | |
| | Réchauffement | 10 min | | | | | |
| | Combat d'entraînement 3 rounds de 3 minutes | 35 min | | | | | |
| | Travail avec partenaires en zone de confort et d'inconfort | 15 min | | | | | |
| 13h00 | Entraînement du groupe B plateau 2 | 60 min | Cégep de Sainte Foy, salle de combat | | | | |
| | Réchauffement | 10 min | | | | | |
| | Travail techniques de base | 10 min | | | | | |
| | Déplacements | 10 min | | | | | |
| | Lignes droites (jab,bras arrière) sur les sacs lourds | 5 min | | | | | |
| | Courbes horizontales (crochet avant et arrière) sur les sacs lourds | 5 min | | | | | |
| | Combinaisons simples sur les sacs lourds | 10 min | | | | | |
| | Exercices sur la vitesse gestuelle et répétitive sur les sacs lourds | 10 min | | | | | |
| 14h00 | Conseils de l'équipe d'entraîneurs 20 minutes | 20 min | Cégep de Sainte Foy, salle de combat | | | | |
| 14h20 | Pause santé (collation: jus et fruits) | 10 min | Cégep de Sainte Foy, salle de danse | | | | |
| 14h30 | Groupe B plateau 1 | 60 min | Cégep de Sainte Foy, salle de danse | | | | |
| | Réchauffement | 10 min | | | | | |
| | Combat d'entraînement 3r ounds de 3 minutes | 35 min | | | | | |
| | Travail avec partenaires en zone de confort et d'inconfort | 15 min | | | | | |
| 14h30 | Groupe A plateau 2 | 60 min | Cégep de Sainte Foy, salle de combat | | | | |
| | Réchauffement | 10 min | | | | | |
| | Travail techniques de base | 10 min | | | | | |
| | Déplacements | 10 min | | | | | |
| | Lignes droites (jab,bras arrière) sur les sacs lourds | 5 min | | | | | |
| | Courbes Horizontales (crochet avant et arrière) sur les sacs lourds | 5 min | | | | | |
| | Combinaisons simples sur les sacs lourds | 10 min | | | | | |
| | Exercices sur la vitesse gestuelle et répétitive sur les sacs lourds | 10 min | | | | | |

