

UN GUIDE INSPIRANT ET INSPIRÉ DE MES  
SÉANCES PERSONNELLES DE BOXE ET DE  
PRÉPARATION DE COMBAT

# BOXING GUIDE

PAR EMMA GONGORA  
[WWW.INSPIRATIONGUERRIERE.FR](http://WWW.INSPIRATIONGUERRIERE.FR)



J'ai souhaité partager avec toi des exercices de base d'un entrainement de Boxe (et d'autres sports de combat).

Avec très peu ou sans matériel, ces exercices sont idéaux retrouver ou garder le rythme d'une séance de Boxe !

# DANS CE BOXING GUIDE

## 3 WORKOUTS

Sous forme de circuits training, du niveau débutant au niveau avancé, tu pourras rapidement travailler ton cardio, ta technique de certains coups et tes appuis.

## 3 BOXING TIPS

Je partage avec vous quelques exercices permettant de travailler et d'améliorer tes techniques de boxe.

## 3 BOXING ESSENTIALS

Pour bosser ta technique, tu as besoin d'un minimum de matériel. Je te montre les essentiels !



9

3 CIRCUITS TRAINING DE  
DIFFÉRENTS NIVEAUX

# NIVEAU DÉBUTANT



## 12 MINUTES

20 SEC PAR EXO - 5 TOURS - 1 MINUTE ENTRE CHAQUE TOUR



MONTÉES DE GENOUX



RELEVÉ DE BUSTE + FRAPPES



SQUATS + FRONT KICKS



BURPEES (SANS POMPE)



POMPES (SUR LES GENOUX)



**LIEN DE LA VIDÉO DE DÉMO**



NIVEAU INTERMÉDIAIRE



20 MINUTES

30 SEC PAR EXO - 5 TOURS - 1 MINUTE ENTRE CHAQUE TOUR



SHADOW BOXING  
AVEC ÉLASTIQUE



JUMPING JACKS



BURPEES



GAINAGE



CORDE À SAUTER



LIEN DE LA VIDÉO DE DÉMO

# 9

NIVEAU AVANCÉ



28 MINUTES

30 SEC PAR EXO - 5 TOURS - 45 SEC ENTRE CHAQUE TOUR



SHADOW BOXING AVEC HALTÈRES →



MONTÉES DE GENOUX ↓



← DÉCALAGE + UPPERCUT



POMPE + TOUCHER ÉPAULES



DEVIL BURPEES



LIEN DE LA VIDÉO DE DÉMO



2

3 BOXING TIPS  
TECHNIQUE BOXE

# NIVEAU DÉBUTANT

JE T'INVITE À FAIRE CES QUELQUES EXERCICES POUR PRENDRE CONSCIENCE, DANS UN PREMIER TEMPS, DES APPUIS UTILISÉS EN BOXE.

## 1) DÉPLACEMENT D'AVANT EN ARRIÈRE

- POUSSER SUR LES DEUX JAMBES VERS L'AVANT, PUIS VERS L'ARRIÈRE.
- LA JAMBE AVANT ENTRE PUIS SORT DE L'ÉCHELLE.
- POUSSER SUR LES DEUX JAMBES POUR SORTIR DE L'ÉCHELLE.

### + AJOUT DES FRAPPES

- LANCER LE JAB AU MOMENT OÙ LA JAMBE AVANT ENTRE DANS L'ÉCHELLE.
- AJOUTER LA DROITE QUAND TU LE SOUHAITES
- POUSSER SUR LES DEUX JAMBES POUR SORTIR DE L'ÉCHELLE.

## 2) DÉPLACEMENT CÔTÉ + FRAPPES

- SUR LE CÔTÉ DE L'ÉCHELLE : ENTRER UN PIED PUIS L'AUTRE DANS L'ÉCHELLE.
- AJOUTER LES FRAPPES EN DIRECTS, EN RYTHME AVEC LE DÉPLACEMENT DES PIEDS.





## NIVEAU INTERMÉDIAIRE



**DANS CE NIVEAU, LES DÉPLACEMENTS SONT UN PEU PLUS COMPLEXES.  
ON INTÈGRE ÉGALEMENT LES ESQUIVES AU SHADOW BOXING.**

### **1) DÉPLACEMENT UNE JAMBE :**

- ICI, UN SEUL PIED EST EN DÉPLACEMENT SUR LE CÔTÉ.
- ON RECHERCHE LA VITESSE D'ENCHAINEMENT.

### **2) DÉPLACEMENT EN DIAGONALE :**

- UN PIED L'AUTRE ENTRE ET SORT DE L'ÉCHELLE
- ON TRAVAILLE LE RETOUR D'APPUI ET L'EXPLOSIVITÉ DU DÉPLACEMENT.

### **3) SHADOW BOXING + INTÉGRATION D'ESQUIVES**

- AVEC UNE LIGNE COMME POINT DE REPÈRE AU SOL, ON RÉALISE UN SHADOW BOXING LENT, AVEC SEULEMENT DEUX COUPS PAR ENCHAINEMENT.
- INTÉGRER UNE ESQUIVE ROTATIVE APRÈS CHAQUE ENCHAINEMENT.



## NIVEAU AVANCÉ

CE NIVEAU AVANCÉ INTÈGRE DES EXERCICES QUE JE FAIS EN PRÉPARATION PHYSIQUE D'UN COMBAT, SUIVI D'UN SHADOW BOXING VARIÉ ET APPLIQUÉ.

### 1) DÉPLACEMENTS SOUS TENSION ÉLASTIQUE :

- UN ÉLASTIQUE À LA TAILLE QUI ATTIRE VERS L'ARIÈRE
- LE BUT EST D'ALLER CHERCHER DES PLOTS QUI SONT RÉPARTI VERS L'AVANT.
- DONNER DEUX FRAPPES À CHAQUE PLOT.

### 2) DÉPLACEMENTS SOUS TENSION ÉLASTIQUE (BIS) :

- UN ÉLASTIQUE À LA TAILLE QUI ATTIRE VERS L'ARIÈRE
- LES DÉPLACEMENTS SE FONT UNIQUEMENT D'AVANT EN ARRIÈRE, TRÈS RAPIDES.
- ICI, ON RÉALISE DE COURTES ACCÉLÉRATIONS EN POINGS (ENTRE 3 ET 5 FRAPPES).

### 3) SHADOW BOXING

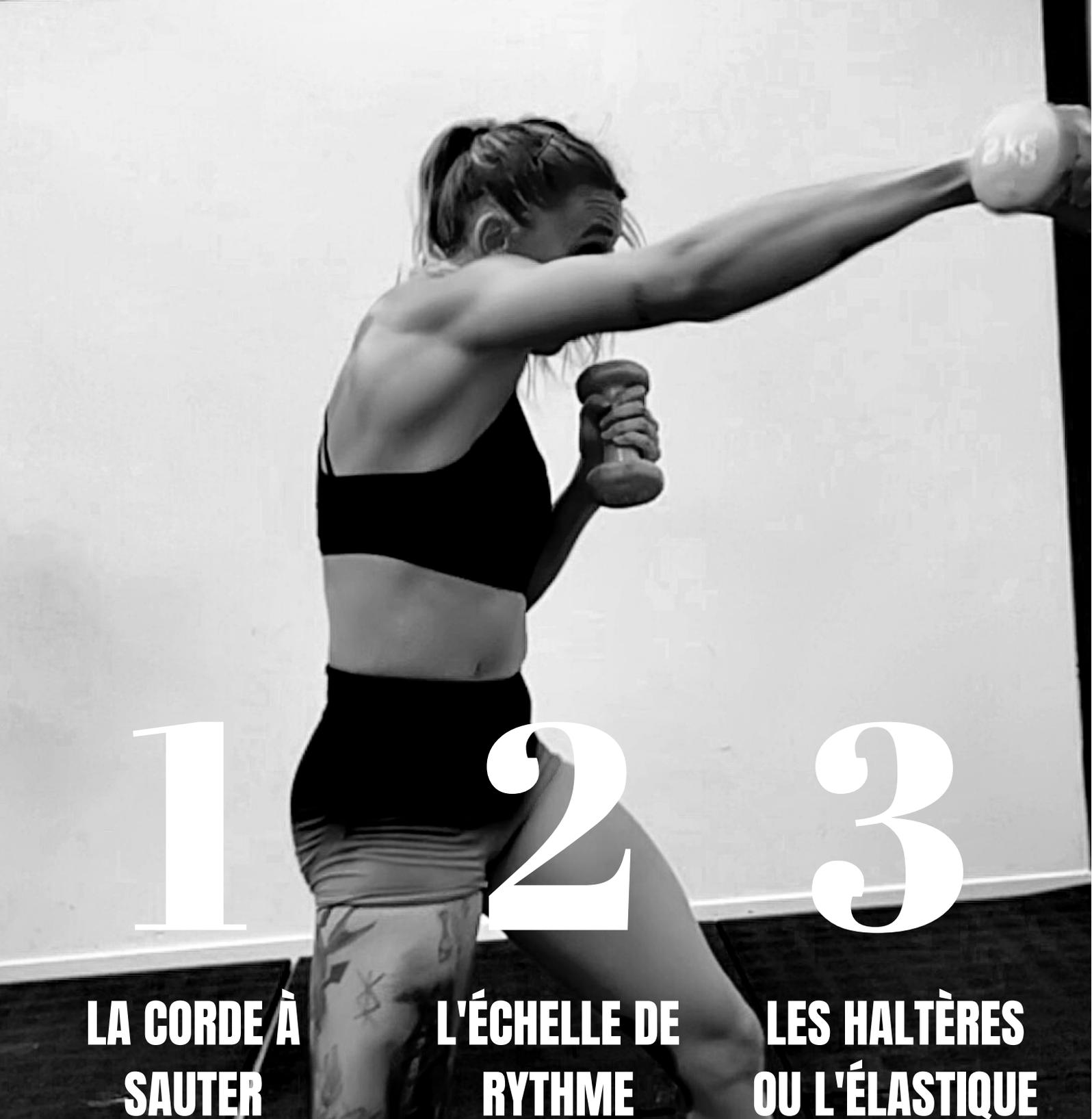
- À PARTIR D'UNE LIGNE AU SOL COMME POINT DE REPÈRE, FAIRE UN SHADOW BOXING EN INCLUANT LES EQUIVES
- PENSER À LA VARIÉTÉ DES COUPS ET AUX DÉPLACEMENTS.





9

3 BOXING ESSENTIALS



# 1

## LA CORDE À SAUTER

# 2

## L'ÉCHELLE DE RYTHME

# 3

## LES HALTÈRES OU L'ÉLASTIQUE

### LE CARDIO

Quand on parle de Boxe, on parle évidemment de corde à sauter. Aussi mythique que la poire de frappe dans une salle de boxe, la corde à sauter est **une base, un essentiel** à toujours avoir dans son sac.

Tu améliores ton cardio, tu te muscles les mollets et beaucoup de muscles du haut du corps.

### LA COORDINATION LA RAPIDITÉ

Grâce à l'échelle de rythme, tu travailles autant tes appuis, que la rapidité de tes déplacements.

C'est devenu un **essentiel** que j'intègre à mes échauffements et dans les séances que je donne en tant que coach.

### LA VITESSE D'EXÉCUTION

Souvent utilisés en shadow boxing, l'élastique ou les haltères sont des **essentiels** pour améliorer sa vitesse de frappes.

Tu peux travailler en lourd/léger pour effectivement marquer la différence dans ton shadow boxing.



## MERCI D'AVOIR TÉLÉCHARGÉ MON PREMIER E-BOOK !

J'espère qu'il t'a plu !

En tout cas, n'hésite pas à m'écrire et  
à m'identifier sur tes vidéos de boxe.



[@emma\\_\\_gongora](#)

