



Exemple : Résumé d'un cours de sanda

Durée : 1h30 à 1h45 et 2 à 3 fois par semaine

- Salut

- Echauffement général : Cardiotraining (corde à sauter, sprint) et étirements

- Echauffement spécifique selon le thème du cours

- Travail en statique : Enchaînement de poings ou de pieds

- Travail en allers retours : Combinaisons

- Travail à 2 ou plusieurs partenaires : Techniques de combats, projection, percussion, esquives, pattes d'ours.

- Travail avec les connaissances : différents enchaînements codifiés

- Exercice ou combats à thème

- Retour au calme

- Salut