

JUDO A LA MAISON

SEANCE ADOS ADULTES DE PREPARATION PHYSIQUE

DOMINANTE EXPLOSIVITE
2 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 2 SEMAINES MAXI

CIRCUIT DE 6 EXERCICES A EFFECTUER AVEC AU MINIMUM 1 MINUTE DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE EXERCICE.

APRES LE CIRCUIT DE 6 EXERCICES, PRENDRE AU MOINS 3 MINUTES DE RECUPERATION COMPLETE AVANT DE RECOMMENCER (CETTE RECUPERATION PEUT ALLER JUSQU' A 5 OU 7 MINUTES ENTRE CHAQUE CIRCUIT)

FAIRE 6 TOURS DE CIRCUIT

LE TEMPS DE RECUPERATION RECOMMANDE EST TRES IMPORTANT A RESPECTER POUR DEVELOPPER EFFECICACEMENT L'EXPLOSIVITE

ECHAUFFEMENT 10 A 15 MINUTES

CIRCUIT

10 SAUTS GROUPES GENOUX POITRINE

10 POMPES CROISEES (DEPLACEMENT CROISE DES MAINS) 10

10 SAUTS TALONS FESSES 10

10 LGRIMPEUR (EN POSITION POMPE MONTER ET DECENDRE SUR 2 PAS) 10

10 BURPEES

10 SAUTS GROUPES AU SOL (EN POSITION POMPES, RAMENER LES 2 JAMBES EN MEME TEMPS GENOUX GROUPES VERS LA POITRINE)

CONSEILS DU COACH

Séance destinée aux judokas du club à partir de 12 ans tout niveau et très conseillée aux compétiteurs

Avant de commencer le circuit, il est impératif de s'échauffer au moins 10 mn, par des petites courses, sautilllements, déplacements, étirements dynamiques, mouvements de bras / épaules (grands cercles en avant, en arrière, latéralement).

A la fin de la séance, marchez doucement et reposez-vous un peu (vous pouvez vous allonger sur le dos 3/4 mn) avant de reprendre vos activités personnelles

Cette séance a pour but d'atteindre une très haute intensité pour chaque exercice (100% de ses capacités) sur une durée d'effort courte (10 à 20 secondes en moyenne). En revanche, les temps de repos doivent être longs entre les exercices, au moins d'une minute et d'au moins 3 minutes entre les séries.

Il s'agit de développer l'explosivité musculaire et la vitesse d'exécution, 2 notions étroitement liées et nécessaires en judo. L'effort doit être produit lorsque l'on est en pleine possession de ses moyens. C'est donc pour cette raison que le temps de repos doit être long et pendant lequel la recherche du relâchement maximal est fondamentale.

Recommandations

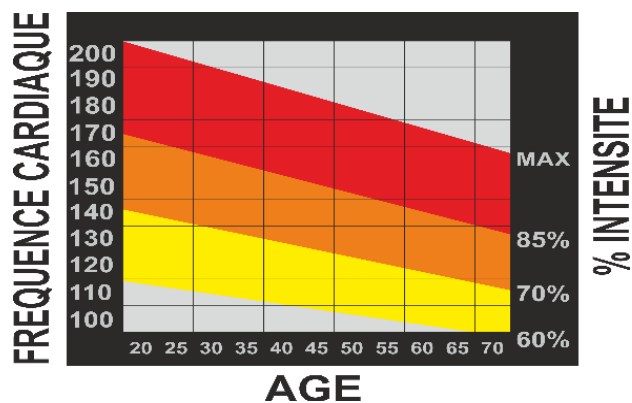
Pour rendre efficace cette séance et donc la recherche du développement de l'explosivité voici quelques conseils :

Mettre de la musique

- ✓ Arrêtez-vous quand vous êtes fatigué
- ✓ Diminuez les nombre de répétitions (entre 6 et 10)
- ✓ Augmentez votre temps de repos entre les exercices ou entre les séries
- ✓ Arrêtez les exercices quand vous ne pouvez plus les exécuter correctement
- ✓ Arrêtez les exercices dès que vous remarquez une augmentation du temps d'exécution

Vous pouvez toujours vérifier l'intensité de votre séance en prenant comme indicateur votre fréquence cardiaque. Pour se faire prenez votre pouls tout de suite après un exercice. La fréquence cardiaque doit se situer dans la plage d'entraînement rouge (Cf. Tableau ci-dessous)

Bonne séance !



CIRCUIT

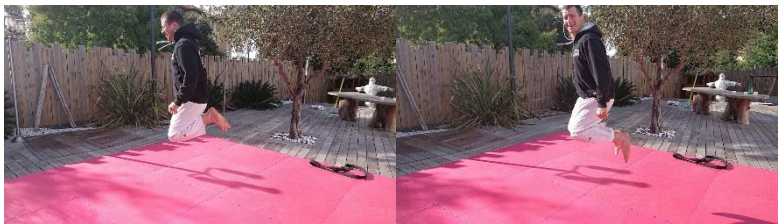
EXERCICE 1 : SAUT GROUPE GENOUX POITRINE 10 REPETITIONS



EXERCICE 2 : POMPES CROISEES (DEPLACEMENT CROISE DES MAINS) 10 REPETITIONS



EXERCICE 3 : SAUT TALONS FESSES 10 REPETITIONS



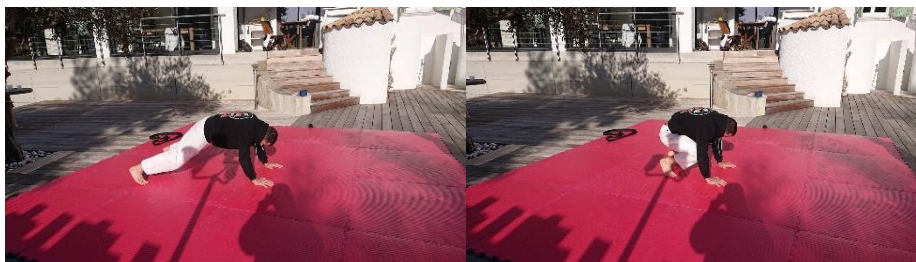
EXERCICE 4 : LE GRIMPEUR (EN POSITION POMPE MONTER ET DECENDRE SUR 2 PAS EN GARDANT LES APPUIS AU SOL) 10 REPETITIONS



EXERCICE 5 : BURPEES 10 REPETITIONS (DEPART EN POSITION DEBOUT)



EXERCICE 6 : SAUT GROUPE AU SOL (EN POSITION POMPES, RAMENER LES 2 JAMBES EN MEME TEMPS GENOUX GROUPES VERS LA POITRINE) 10 REPETITIONS



**ET MAINTENANT
LE DEFI**

En planche ventrale sur les
avants bras, tenir le plus
longtemps possible !!!

Ne pas trop monter les
fesses

