

Le confinement n'est pas une raison pour se laisser aller ! Nous vous proposons différents types de séances accessible à tous (enfants/adultes, judokas/non judokas). Nous avons inclus des exercices principalement sans matériel ou avec du petit matériel type corde à sauter. Une vidéo support est disponible sur Youtube ([www.youtube.com/watch?v=7BnAmq44npw](http://www.youtube.com/watch?v=7BnAmq44npw)) pour expliquer les différents exercices. Pour rester en forme, effectuez 2 à 3 entrainements par semaine en modifiant les exercices, mais vous pouvez également le faire tous les jours 😊.

N'hésitez pas à publier vos photos ou petites vidéos sur le groupe facebook !

## 1. Liste exercices

<b>PREPARATION PHYSIQUE GENERALE</b>	
<p><b>Haut du corps</b></p> <p>1 Pompes normales</p> <p>2 Pompes serrées</p> <p>3 Pompes sautées</p> <p>4 Pompes sautées avec changement d'appui</p> <p>5 Pompes en vague</p> <p>6 Tractions</p> <p>7 Tractions sur kimono</p> <p>8 Tractions horizontales</p> <p>9 Rester suspendu</p> <p>10 Dips entre 2 chaises</p> <p><b>Cardio</b></p> <p>101 Pose de mains rapide</p> <p>102 Corde à sauter</p> <p>103 Montées de genoux</p> <p>104 Sauts groupés</p> <p>105 Navette 2 m en pas chassés latéral</p> <p>106 Piétinement</p> <p>107 Saut sur un muret</p> <p><b>Global</b></p> <p>201 Burpees / Burpee-ball</p> <p>202 Thrusters</p> <p>203 Crazy frog (groupé-tendu)</p>	<p><b>Bas du corps</b></p> <p>301 Grands sauts</p> <p>302 Petits sauts</p> <p>303 Petits sauts aléatoires</p> <p>304 Flexion avec écartées-serrées</p> <p>305 Flexion-extension</p> <p>306 Flexion 1 jambe</p> <p>307 Fentes</p> <p>308 Fentes sautées</p> <p>309 Cloche pied</p> <p>310 Chaise</p> <p>311 Plongeur</p> <p>312 Hip thrust</p> <p><b>Sangle abdominale</b></p> <p>401 Mountain climbers</p> <p>402 Planche de face</p> <p>403 Planche de face - superman</p> <p>404 Planche de coté</p> <p>405 Planche sur ballon</p> <p>406 Planche de face – montée sur les mains</p> <p>407 Abdos croisés</p> <p>408 Abdos droits</p> <p>409 Trépied</p>

<b>EXERCICES SPECIFIQUES JUDO</b>	
<p><b>Tandoku renshu</b></p> <p>501 Balayage</p> <p>502 Seoi nage en reculant / en avançant</p> <p>503 O-soto-gari</p>	<p><b>Grapping</b></p> <p>601 Essorage serpillère</p> <p>602 Ouverture/fermeture des mains</p> <p>603 Relevé mains avec kimono</p>

## **2. Séance 1 : Circuit training 30''-30''**

Commencez par un échauffement général pendant 10-15 minutes (cardiorespiratoire, articulaire, musculaire).

Circuit : (30 secondes de travail / 30 secondes de récupération) x10 → Temps total de travail : 10 minutes.

Pour réaliser ce circuit, choisir 10 exercices différents. Les judokas, n'hésitez pas à inclure des exercices spécifiques judo.

Une fois le circuit terminé, prendre 5 minutes de récupération et recommencer. Effectuer 2 à 3 tours selon votre niveau d'entraînement.

Exemple de séance proposée par David :

<b>Niveau 1</b>	<b>Niveau 2</b>
310 Chaise	310 Chaise
103 Montées de genoux	103 Montées de genoux
402 Planche de face	104 Sauts groupés
201 Burpees / Burpee-ball	201 Burpees / Burpee-ball
01 Pompes normales	401 Mountain climbers
407 Abdos croisés	04 Pompes sautées avec changement d'appui
310 Chaise	201 Burpees / Burpee-ball
105 Navette 2 m en pas chassés latéral	102 Corde à sauter
404 Planche de coté	105 Navette 2 m en pas chassés latéral
404 Planche de l'autre coté	310 Chaise

## **3. Séance 2 : Circuit training « Tabata » 20''-10''**

Commencez par un échauffement général pendant 10-15 minutes (cardiorespiratoire, articulaire, musculaire).

Circuit : (20 secondes d'exercice – 10 secondes de repos) x 8 → Temps total de travail : 4 minutes

Une fois votre circuit terminé, prendre 3 minutes de récupération et recommencer (au final 3 à 5 circuits selon votre niveau d'entraînement).

Exemple de séance pour 4 circuits :

- Circuits n°1 et n°3 : alterner sur les 8 séquences : Burpees (201) et Mountain climbers (401)
- Circuits n°2 et n°4 : alterner sur les 8 séquences (avec élastique à uchi komi si possible) : Tandoku renshu sei nage (501) et Tandoku renshu o-soto-gari (503)

## **4. Séance 3 : Renforcement musculaire**

Réaliser 3 à 5 séries de chaque exercice avant de passer au suivant :

- 10 à 20 Pompes normales (01)
- 10 à 20 Thrusters (202)
- 5 à 10 Flexions 1 jambe (306) ou 10 Flexions écartées-serrées (304)
- 50 à 100 Mountain climbers (401)
- 5 à 10 Tractions sur kimono (07) ou 5 à 10 Tractions horizontales (08)
- 10 à 20 Burpee-balls (201)
- 20 à 30 Fentes (307)
- 1 minute planche de face (402)

Réaliser un nombre de répétitions adapté à votre niveau d'entraînement. Effectuer une récupération d'1 minute entre chaque série. Après la dernière série, vous pouvez enchaîner directement avec l'exercice suivant sans

récupération. Vous pouvez faire ces exercices avec poids de corps. Vous pouvez également utiliser du petit matériel comme des élastiband, haltères, sac à dos (en variant sa charge), bouteille d'eau ou pack d'eau pour vous alourdir. Vous pouvez également modifier les exercices selon votre envie 😊.

## **5. Séance 4 : Maximum de tours**

Circuit composé de :

- 5 Burpees (201)
- 10 Pompes normales (01)
- 15 Flexions (305)

Après un bon échauffement, réaliser le maximum de circuits en 20 minutes. Le but est de réaliser correctement les exercices quitte à faire un circuit en moins 😊 ...