

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) pour expliquer les différents exercices. Pour rester en forme, effectuez 2 à 3 entraînements 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

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

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

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 :

Niveau 1	Niveau 2
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 😊 ...