

Entrainement du dimanche 15 septembre

10h-12h

10h arrivée et mise en tenue + pesée

10 minutes footing pour mise en jambe et échauffement articulaire (chevilles, poignets, cou....)

1) EXERCICES CARDIO SPECIFIQUES

- **Montée cardio progressive intensive** :

- ✓ Déplacement latérale simple (intensité cardiaque moyenne)
- ✓ Déplacement avec ajout physique squats, sauts (intensité cardiaque moyenne)
- ✓ Déplacement latérale court (haute intensité cardiaque) sur la longueur
- ✓ Déplacement dans la largeur sprint + retour en arrière (haute intensité cardiaque) séries de 1min puis 1'30 puis 2' puis 2'30 (haute intensité cardiaque) + pause relative 30'' petits sauts/place (faible intensité cardiaque)
- ✓ Déplacement dans la largeur en rampant + retour en barque : travail triceps (assez haute intensité physique) séries de 1'30 + 2' + 2'30 + 2' puis 30'' pause relative avec stretch (faible intensité physique)
- ✓ Abdos 1 série grand droit *1'30 + 1 série oblique *1'30 Total + 30'' récup : 4 fois

Pause 2' eau

2) EXERCICES PHYSIQUES SPECIFIQUES EN LIEN AVEC LE CARDIO PRECEDENT

Matériel tapis Dyma

Groupes morpho de 4 :

- **Travail de tirage pour faire chuter avec haute intensité cardio 2'30 par judoka – 3 séries**
 - Lien sur le travail cardio et triceps précédent pour le tirage (mise en application de la séquence physique précédente)

3) CIRCUIT TRAINING

Matériel : Barre lestée + disque lestée + sac lesté + kettlebell + travail au poids de corps + élastiques

- Objectif : Circuit training en binôme pour travailler le mental (ne pas fatiguer avant son binôme et s'encourager dans la difficulté)

- **Circuit**
 - Squat ouvert poids de corps
 - Rameur avec élastiques
 - Pompes climber (1 jambe après l'autre rapide)
 - Squat kettlebell
 - Chest press barre lestée
 - Abdos sac lesté
 - Squat + développé épaule avec sac lesté et disques lestés
- **Enchaîner direct** à la fin du circuit course genoux hauts 30''+trotinement sur place 15'' 4 séries
- **Enchaîner direct** uchi komi 30'' chacun 4 séries

Pause 2' eau entre chaque

4) DEPLACEMENTS RAPIDES AVEC CHUTES + ENCHAINEMENT CLE DE BRAS OU ETRANGLEMENT

- Objectif : garder une haute intensité cardio + réactivité + lucidité de réaction après efforts physiques intenses sur un temps de travail conséquent