

Prépa judo été

Ce programme est réservé aux compétiteurs souhaitant améliorer leur capacité physique et technique durant le mois d'août.

Il sera important de respecter les temps de récupération et les jours de repos.

Sur chaque mouvement de renforcement ou de judo (uchi komi) on privilégiera la qualité technique du mouvement (amplitude, placement)à la vitesse, une fois la qualité du mouvement établi on pourra mettre de la vitesse.

Pour toute question sur le programme je reste disponible par mail : yannick.arnaudy@wanadoo.fr et téléphone : 0669126290

Semaine 1 (lundi 27 juillet au 2 août)

Lundi : Course (footing), entre 30 et 45 minutes + 6*1 minute de gainage planche et 6*1 minute de gainage chaise

Mardi : Judo avec partenaire ou élastique

échauffement : uchi komi seul dans le vide(5 minutes)

5*20 uchi komi mouvement libre (100 uchi komi)

1*50 uchi komi à droite +1*50 uchi komi à gauche (100 uchi komi)

5*20 uchi komi en alternant un tai sabaki(rotation) à droite et un tai sabaki à gauche (exemple: morote à droite et ippon seoi à gauche)(100 uchi komi)

On fera la même choses avec les mouvements arrières donc on à en tout 600 uchi komi à faire sur la séance avec entre chaque série 30 seconde à 1 minutes de récupération.

On finira la séance par 100 pompes 100 abdo et 100 squat(flexion) libre c'est à dire pas de répétition imposé sur les série.

Mercredi : repos ou activité ludique ou sport co (foot piscine etc)

Jeudi : Renforcement haut du corps :

Circuit de 8 exercices sous forme 30/30, c'est à dire 30 seconde d'activité avec 30 secondes de récupération :

1.Pompes 2. abdo crunch (on vient touché les chevilles avec les mains) 3. Dips(sur un banc ou une chaise) 4. Abdo chandelle(on monte le bassin jambes tendu) 5.Burpees 6.Pompes gainage (sur les coudes sur les mains sur les coudes sur les mains) 7.Mountain Climber (en position planche sur les mains on monte les genoux poitrine en alternant droite et gauche)8.Corde à sauter

Donc le circuit dure 8 minutes(8*30secondes d'exercice + 30 secondes de repos), on fera le circuit 5 fois avec 2 minutes de récupération à la fin de chaque circuit. Le premier circuit se fera doucement en guise d'échauffement.

Vendredi : Course (footing) entre 30 minutes pas plus, plutot le matin ou le soir si il y a forte chaleur.

Samedi : Renforcement bas du corps :

Circuit de 8 exercices sous forme 30/30 (comme le jeudi)

1.Squat(flexion) 2.Sprint 3.Montée de genoux 4.Fentes 5.Saut de grenouille 6.Uchi mata dans le vide(on va chercher le plus haut possible lors du fauchage) 7.Gainage chaise 8.O soto gari dans le vide en sautant sur place(1er saut jambes devant 2ème saut jambes derrière 3ème saut jambe devant etc...)

Dimanche : Repos