

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 3(lundi 10 juillet au 16 août)

Lundi : Course (footing), 45 minutes de footing tranquille

Mardi : Judo avec partenaire ou élastique

1ere partie : Faire 5 minutes d'uchi komi lent sans s'arrêter

2eme partie : En 30 seconde faire le maximum d'uchi komi, ensuite après 1 minute de récupération faire la même chose pour 1 minute (si je fait 50 uchi komi en 30 seconde mon objectif et de faire 100 uchi komi en 1 minute)

Faire ça 5 fois !

3 ème partie : bataille de garde pendant 45 seconde j'essaye de poser mes mains sur mon partenaires.

Faire ça 5 fois

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

Jeudi : Renforcement haut du corps et bas du corps :

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

1.Pompes 2. Squat(en faisant ippon seoi dans le vide à chaque fois on descendra jusqu'en bas à chaque répétition) 3. Dips(sur un banc ou une chaise) 4. Fentes sautée 5.Burpees 6.Pompes gainage (sur les coudes sur les mains sur les coudes sur les mains)

Donc le circuit dure 6 minutes(6*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.

2 eme partie : Fractionné : 8*100 mètres en sprint à fond on reviens en marchant pour la récupération

Vendredi : Judo :

1000 uchi komi à faire librement !

Samedi : 20 minutes à 30 minutes de footing lent sans forcer. Ou repos si trop fatigué.

Dimanche : Repos