

Préparation physique confinement - Judo club les Avenières



Circuit Training		Séance cardio	
A	<p>Echauffement articulaires Puis à faire le plus rapidement possible 4 à 6 tours de: 10 squats - 10 pompes - 10/10 Fentes sautées - 10 sit ups (abdos) - 10 burpees + séance gainage + étirements</p>	A	<p>1 footing 40min (seul et avec votre attestation)</p>
B	<p>Echauffement articulaires Puis faire le plus rapidement possible: 3-5 tours de 100 Mountain Climbers/30 squats sautés/20 Dips (banc) /10 pompes + gainage + étirements</p>	B	<p>A faire dans le jardin avec distance d'environ 20m Echauffement : accélérations progressives -Séance en intervalle: 30s d'effort - 20s Recup x10 (distance 20m faire des A/R) 6min Recuperation et refaire une deuxième fois) gainage + étirements</p>
C	<p>Echauffement articulaires Puis faire le plus de répétitions possible en 12min de: 20 v-sit / 20 pas chassés (2 d'un côté, 2 de l'autre 10x)/ 20 Down up/20 squat puis recommencerau debut pendant 12min + gainage + étirements</p>		
Gainage	<p>Après chaque séance = gainage De Face, de côté et sur le dos (planche hollow): 3x40" (diminuer ou augmenter le temps en fonction de votre niveau)</p>		

Faire 1 à 2 circuits training au choix par semaines et 1 séance cardio

Si besoin d'aide pour les mouvements, internet est votre ami sinon n'hésitez pas à nous contacter

Bon courage ! Prenez soin de vous, et restez chez vous !