

## Séances TRT JUDO – semaine confinement n°2

1 Séance renfo (45 min)

1 Séance cardio (40 min)

### Echauffement (15 min) – commun pour les 2 séances :

1 minute pour chaque exercice avec 1 minute de repos à la fin de chaque 4)

- 1) Footing sur place base intensité
- 2) 3 pas chassés alternés, d'un côté puis revenir de l'autre
- 3) Ouvrir et fermer jambes et bras au-dessus de la tête, en même temps
- 4) Sur place AV/AR avec les 2 pieds en décalés

- 1) Footing sur place moyenne intensité
- 2) 3 pas chassé d'un côté puis revenir de l'autre côté + flexion avant de repartir de l'autre côté
- 3) Ouvrir et fermer jambes et bras en même temps avec poids dans les mains (1kg par exemple une bouteille d'eau, pleine !)
- 4) Fentes alternées

- 1) Course rapide sur place
- 2) Pas chassé rapide toucher pied avec la main avant de repartir de l'autre côté (attention posture dos)
- 3) Ouvrir et fermer jambes et bras en même temps avec poids dans les mains bras tendus
- 4) Fentes alternées très lente au moment de remonter (le genou de la jambe arrière doit toucher le sol)

### Travail spécifique // séance renfo (30 minutes) :

*La partie spécifique Taïso est aussi faisable pour les judokas et les pratiquants du Taïso peuvent aussi s'intéresser à la partie spécifique judo.*

Vous pouvez prendre 30 secondes entre chaque exercice.

- 1/ Pour tous : A l'aide d'une marche, d'un tabouret, d'une chaise, poser 1 pied sur votre objet et faire 1 extension (x20 de chaque côté)
- 2/ Pour tous : Même exercice mais en étant très lent après l'extension pour revenir poser le pied
- 3/ Pour tous : Squat avec les pieds serrés (2 x 20) puis avec les pieds écartés (2 x 20)
- 4/ Pour tous : Demi-tour (pivot) + flexion + extension (20 fois)
- 5/ Pour tous : Sur quelques mètres (4 ou 5 mètre plus si vous pouvez) en reculant, demi-tour à droite flexion, demi-tour à gauche, flexion... arrivé au bout accélération pour revenir au début x 2 minutes
- 6/ Pour tous : Même exercice en avançant x 2 minutes

- pour la pratique Taïso :

Même exercice 5/ avec un mini saut à la remontée de la flexion (soit en avançant soit en reculant)  
x 3 minutes

Même exercice mais en équilibre sur 1 jambe fléchie (pendant 10 secondes) après le demi-tour pour la flexion et l'extension  
x 3 minutes

+ faire exercices 1), 2) et 3) de la partie judo ci-dessous...

- pour la pratique Judo :

Travail sur Uchi Mata en Tendoku renshu basé sur le support suivant → voir vidéo :  
<https://www.youtube.com/watch?v=k5z1bAUMOZg>

- 1) déplacement pour tourner le bassin – x 1 min
- 2) Même chose en accélérant pour "planter" le pied d'appui – x 1 min
- 3) Action au ralenti garder l'équilibre avec jambe arrière tendue 10 secondes – x 2 min
- 4) Rajouter l'action du haut du corps (possibilité de prendre une ceinture pliée en 2 et la tendre quand vous lancez votre mouvement) - x 2 min
- 5) En déplacement arrière uchi komi seul – x 3 min
- 6) En déplacement avant (faire réagir le uke) uchi komi seul – x 3 min

*La partie spécifique Taïso est aussi faisable pour les judokas et les pratiquants du Taïso peuvent aussi s'intéresser à la partie spécifique judo. Vous pouvez prendre 30 secondes entre chaque exercice.*

Vous pouvez finir votre séance avec l'exercice de la chaise de manière libre et quelques étirements (balancer le haut du corps d'un côté en tendant la jambe de l'autre côté et garder la position quand ça tire bien, ceci plusieurs fois de chaque côté).

### Tabata // séance cardio (20 minutes) :

Chaque exercice (8) dure 20 secondes avec 10 de "pause" pour se mettre en place pour l'exercice suivant; cela est à reproduire 3 fois avec une pause de 3 min entre chaque bloc.

**Le but est de faire chaque exercice avec une intensité maximum**

- 1) Ouvrir/ fermer les jambes en même temps que les bras
- 2) Fentes alternées
- 3) Demi-tour + flexion extension
- 4) Pas chassé + toucher pied avant de repartir de l'autre côté (sur 3 / 4 m)
- 5) Pompes de singes (burpees)
- 6) Sprint sur place (piétinement)
- 7) Sur place AV/AR avec les pieds en décalés (+ atémi (= coup de poing) du même côté que le pied avancé pour ceux qui veulent)
- 8) Flexion + petit saut sur l'extension

Vous pouvez finir votre séance avec l'exercice de la chaise de manière libre et quelques étirements (balancer le haut du corps d'un côté en tendant la jambe de l'autre côté et garder la position quand ça tire bien, ceci plusieurs fois de chaque côté).

*Bien sûr, il n'est pas exclu de faire ces exercices avec vos enfants, avec vos parents, avec vos frères et sœurs, vos animaux... mais en restant chez soi !!!*

*Il est aussi possible d'ajouter de la musique pour rythmer vos exercices...*

*N'hésitez pas à publier sur le Facebook du club quelques vidéos de vos efforts !!!!*