

Séances TRT JUDO « confinement » n°2

1 Séance renfo (35 min)

1 Séance cardio (30 min)

Les séances de cette semaine sont notamment axées sur un travail important de gainage et se pratiquent essentiellement au sol. Pour cette raison, si vous avez un tatami ou un tapis de sol ou tout autre tapis cela sera mieux pour vous. Vous pouvez cependant le faire directement sur le sol (pour les guerriers !)

Séance Renforcement musculaire (35 min) :

Echauffement (10 min) :

Assis sur les fesses : tourner le plus vite possible à l'aide de ses mains - 1 min
Assis sur les fesses : tourner le plus vite possible à l'aide de ses pieds - 1 min
Sur 4 appuis (dos vers le plafond) : Se déplacer sur 3 membres et alterner - 2 min
Sur 4 appuis (dos vers le plafond) : Avec la main toucher pied opposé et alterner - 1 min
Sur 4 appuis : 1 genou vient toucher le coude opposé - 1 min
Sur 4 appuis : le carré (1 pied vient remplacer la main opposée et inversement puis faire la même chose avec les 2 membres manquants) - 1 min

Corps de séance (25 min) :

Pour tous :

Sur 4 appuis : Monter 1 genou à hauteur de torse alternativement - 1 min
Sur 4 appuis : Ramener les 2 pieds entre ses mains en restant buste près du sol - 1 min
Sur 4 appuis : Même exercice et enchaîner avec une extension - 1 min

Position gainage : Sur 1 seul coude, l'autre bras est tendu vers l'avant - 1 min
Position gainage : Même exercice avec l'autre bras tendu - 1 min
Position gainage : Même exercice avec 1 jambe tendue - 1 min
Position gainage : Même exercice avec l'autre jambe tendue - 1 min

Position gainage bras tendus : Les mains restent fixes, à l'aide des pieds tournez - 1 min
Position gainage bras tendus : Les pieds restent fixes, à l'aide des mains tournez - 1 min
Position gainage bras tendus : Les pieds restent fixes, tournez à gauche ou à droite (faire une pompe » pour décoller le buste du sol et pouvoir aller d'un côté / alterner les tours D/G (possible à genou)-1 min

Pour les judoka :

1) Enchaînez la position Tate Shiho Gatame – Yoko Shiho Gatame - Kuzure gesa gatame - Kami Shiho Gatame 10 fois
2) Choisissez 1 retournement de votre choix et faites 3 séries de 10 (1^{ère} série lente, seconde à vitesse normale et 3^{ème} très rapide)

Pour les taïsoka :

1) Debout en équilibre sur 1 jambe, prenez un poids (minimum 5 kg maximum 15 kg / ex : 1 pack d'eau) et le faire tourner autour de vous - 2 min
Faîtes le même exercice en équilibre sur l'autre jambe - 2 min
2) Même exercice sauf que vous avez 2 poids (sensiblement le même poids) et vous devez à l'aide de vos bras remonter les poids jusqu'à votre torse puis redescendre - 1 min
Faîtes le même exercice en équilibre sur l'autre jambe - 1 min

Pour tous : Vous pouvez terminer par l'horloge

(<https://www.youtube.com/watch?v=EBJ5k9EV6uc>) - 2 min ou 2 X 2 min

Séance Cardio (30 min) :

Echauffement (10 min) :

Sur 4 appuis :

Tenir en équilibre sur 2 membres opposés (jambe droite et bras gauche) - 1 min
Même exercice sur les 2 autres membres - 1 min

« Sur le dos » :

Prendre appui sur les omoplates et sur 1 pied, le reste du corps ne touche pas le sol → tendre la jambe qui ne touche pas le sol - 1 min
Même exercice en tendant l'autre jambe - 1 min

Sur le côté :

Gainage sur le côté - 1 min
Gainage sur l'autre côté - 1 min
Gainage sur le côté en faisant des « ciseaux » vers le plafond avec la jambe du dessus, tendue - 1 min
Même exercice de l'autre côté - 1 min

Tabata (20 min) :

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

Je vous ai mis une vidéo pour les pompes japonaises... vous pourrez réviser votre anglais !

- 1) Se mettre sur le dos, se retourner sur le ventre, se relever
- 2) Superman (à plat ventre, bras et jambes tendus qui ne touchent plus le sol)
- 3) Pompes japonaises (<https://www.youtube.com/watch?v=etHzNRxMfZw>)
- 4) Planche (seulement les fesses touchent le sol)
- 5) Horloge (voir dernier exo de la séance renfo)
- 6) Gainage en alternant mains & coudes (monter/descendre)
- 7) Abdos
- 8) Sur 4 appuis ramener 2 pieds proche des mains + saut (extension)

➔ Vous pouvez donc répéter 3 fois ce tabata

Bonnes séances à vous et n'hésitez pas à envoyer vos commentaires et/ou vos photos & vidéos sur le groupe FACEBOOK !

On compte sur vous pour alimenter ce groupe avec vos petites photos / vidéos ☺

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...