

Séances TRT JUDO « confinement » n°4

Echauffement : durée 10 minutes

1 – Trottiner sur place ou dans le jardin **3 min**

2 – Déplacements talons/fesses **2 min**

3 – Déplacements montées de genoux **2 min**

On termine par un petit échauffement articulaire.

Hanches : Faire des mouvements circulaires dans un sens puis dans un autre X 10 mvt dans chaque sens

Genoux : Faire des mouvements circulaires dans un sens puis dans un autre X 10 mvt dans chaque sens

Chevilles : Sur pointe de pied, faire rotation de la cheville dans un sens puis dans l'autre x 10 rotation pour chaque cheville.

Vous voilà échauffé, et prêt pour la suite (Pensez à vous hydrater) !

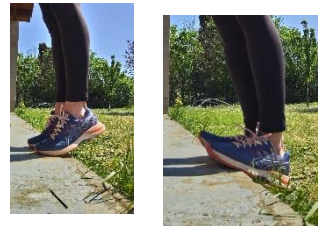
Corps de séance : travail bas du corps

A faire sous forme de circuit training : 3 tours minimum, avec 30 secondes, 45 secondes ou 1 minutes d'effort par atelier selon votre niveau. Le temps de repos entre chaque atelier doit toujours être identique au temps d'effort. Vous pouvez faire un premier tour à 30 seconde, le second à 45 et le dernier à une minute. 1 minute 30 de repos entre chaque tour

Pour cette séance il vous faudra : une petite marche, une chaise ou un banc, un tapis de gym ou une serviette, une bouteille d'eau ou de lait et un partenaire pour l'atelier 8

Préparer les ateliers avant de débiter la séance

Atelier 1 : Sur une petite marche, écartement des épaules, jambes tendues, la moitié des pieds sur la marche, se mettre sur la pointe des pieds et redescendre.



Atelier 2 : Avec chaise

Monter une jambe sur la chaise et redescendre, on repose les 2 pieds avant de remonter. Bien tendre la jambe lorsque l'on est en haut sur la chaise. Faire pendant 30s ou 45s ou 1min d'un côté puis faire l'autre jambe **sans temps de pause entre chaque jambe**



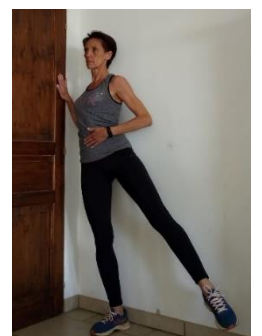
Atelier 3 : Squats



Atelier 4 : Squats avec extension à la fin.

Atelier 5 : Debout, parallèle à un mur, on se tient bien droit, on pose la main en appui sur le mur, lever latéralement la jambe opposée à 45 ° et la ramener sans la reposer, faire le mouvement pendant le temps choisi puis passer à l'autre jambe.

Sans temps de pause entre chaque jambe



Atelier 6 : A 4 pattes sur un tapis de gym, tendre une jambe vers l'arrière (pointe de pied tendu) et la ramener vers l'avant en essayant de venir toucher la poitrine. Faire le mouvement pendant le temps choisi puis passer à l'autre jambe.

Sans temps de pause entre chaque jambe



Atelier 7 : Avec une bouteille sur le côté. En équilibre sur une jambe, la fléchir, ramasser la bouteille, se redresser, passer la bouteille à l'autre main et venir la déposer de l'autre côté, se redresser puis recommencer l'exercice ainsi de suite pendant le temps choisi sur la même jambe. Garder la jambe levée tendue et regarder devant soi (judoka : travail équilibre pour uchi mata). Passer ensuite à l'autre jambe **sans pause entre chaque jambe**.



Atelier 8 : Avec un partenaire - allongé sur un tapis de gym, jambes fléchies, le partenaire gainé, on vient poser les pieds au niveau du bassin. Fléchir et tendre les jambes pendant le temps choisi. Ne pas tendre complètement les jambes en remontant (laisser toujours les genoux déverrouillés)



Allez pause d'1minute 30, on s'hydrate et hop on repart pour un second tour puis un troisième !!!

Challenge final : le Bring Sally Up (Moby)

La semaine dernière, vous avez fait le challenge à partir des pompes !!!

Le principe cette semaine : on fait le challenge à base de squats → des squats au rythme de la musique, quand on entend « up » on remonte quand on entend « down », on descend, il faut maintenir la position à chaque fois.

Lien vers la musique : <https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

Nous attendons les photos de vos ateliers ou vidéos.

Bien sûr, comme à chaque fois, nous (Val et Pualine) avons fait la séance et le challenge et.....ça pique !!!!