

Entretien physique sport de combat



CIRCUIT TRAINING



BUT :

- réaliser 2 circuits, 3 ou 4 fois avec 2 minutes de repos entre les 2 circuits
- dans chaque circuit réaliser 3 ou 4 séries de 4 exercices pendant 30 secondes avec 30 secondes de repos entre chaque exercice avec 1 minute de repos entre chaque série
- réaliser ceci 2 fois dans la semaine pour s'entretenir et 3 fois si vous voulez progresser (ou plus pour les champions)



ATTENTION à votre sécurité et à votre corps... vous en aurez encore besoin pendant longtemps !

- on fait tous les exercices en gardant le dos bien droit
- on va à son allure pendant le temps demandé
- on respecte bien les consignes de chaque exercice
- pensez à boire pendant les pauses si besoin



Matériel : un chronomètre, une bouteille d'eau, un peu de motivation

BON COURAGE

CIRCUIT 1

Exercice 1

GAINAGE SUPERMAN



30

Secondes

CONSIGNES :

- Allongé sur le sol on soulève légèrement (environ 10cm) bras et les jambes le plus tendus possible
- S'étirer le plus possible (se faire grand) pendant l'exercice
- Respirer tranquillement
- Tenir 30s

Repos
1 min

Repos 30s

Exercice 2

FLEXIONS



30

Secondes

CONSIGNES :

- Départ debout bien droit, bras tendus devant, regard vers le haut
- Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient à l'horizontale et remonter
- Respirer tranquillement EXPIRER sur la remontée
- Tenir 30s

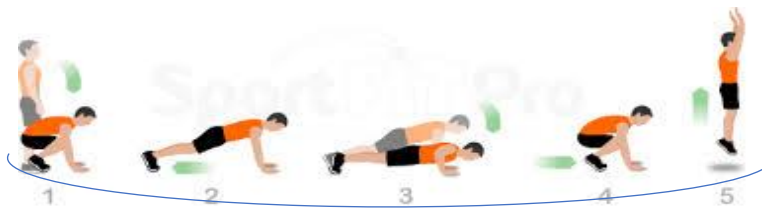
Repos 30s

Exercice 4

BURPEES 🤪

30

Secondes



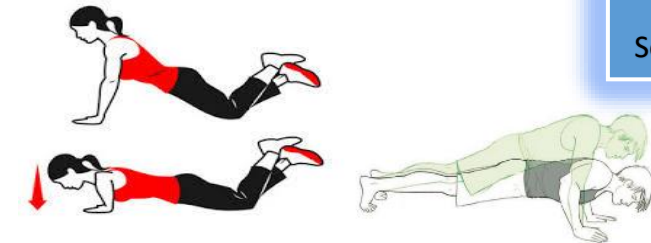
CONSIGNES :

- On part debout on enchaîne 1 flexion, 2 tendre les jambes pour être en position pompe, 3 faire une pompe puis 4 on revient accroupi et 5 saut extension et 6 on recommence
- Bien faire toutes les étapes
- Respirer tranquillement

Repos 30s

Exercice 3

POMPES (genoux ou normales)



30

Secondes

CONSIGNES :

- En appui sur les mains et les genoux OU orteils
- Bien aligner épaules hanches genoux pieds
- Descendre en fléchissant bien les bras, le dos ne bouge pas
- Respirer tranquillement, EXPIRER sur la remontée
- Tenir 30s

Exercice 1

COUP DE POING



30

Secondes

CIRCUIT 2

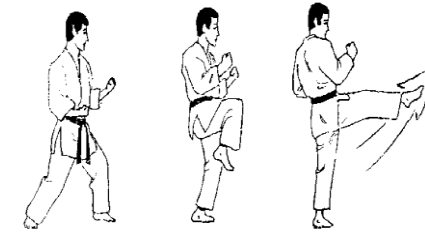
Repos 30s

Tour 1 et 2
Jambe et poing
DROIT

Tour 3 et 4
Jambe et poing
GAUCHE

Exercice 2

COUP DE PIED



30

Secondes

CONSIGNES :

- En appui sur les pieds au sol
- Je frappe en alternant poing droit puis gauche
- Je pousse lors de la frappe avec tout le corps
- Bras bien tendu sur la cible
- Je vise un seul point face a moi
- Respirer tranquillement

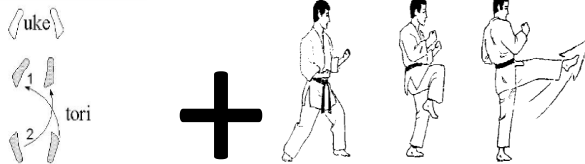
CONSIGNES : pour MAWASHI GERI

- Bien en appui sur la jambe d'appui qui tourne
- Je reste bien en garde lors de la frappe
- J'arme en montant le genou et tournant les hanches puis frappe
- La jambe qui frappe bien tendu sur la cible
- Je vise un seul point face à moi hauteur médiane

Repos
1 min

Exercice 4

TAI SABAKI + MAE GERI



30

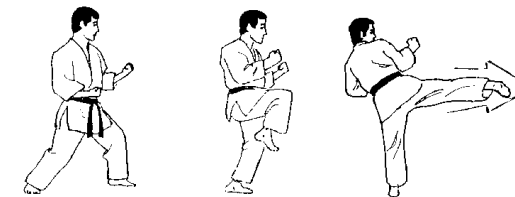
Secondes

CONSIGNES :

- Je fais demi-tour en avançant pied droit puis gauche
- Je reste bien en garde lors de la frappe
- Et je réalise MAE GERI
- J'arme en montant le genou puis frappe
- La jambe qui frappe bien tendu sur la cible
- Je vise un seul point face à moi hauteur médiane
- Et recommence et Respirer tranquillement

Exercice 3

COUP DE PIED



30

Secondes

Repos 30s

CONSIGNES : pour YOKO GERI

- Bien en appui sur la jambe d'appui qui tourne
- Je reste bien en garde lors de la frappe
- J'arme en montant le genou devant moi et tournant les hanches puis frappe
- La jambe qui frappe en piston bien tendu sur la cible
- Je vise un seul point face à moi hauteur médiane
- Respirer tranquillement