

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

Exercice 1

GAINAGE sur le côté



30

Secondes

CIRCUIT 1

Repos 30s

CONSIGNES :

- En appui sur un coude et la tranche du pied
- Bien aligner épaules hanches genoux chevilles
- Corps droit
- Respirer tranquillement
- Tenir 30s
- Alterné côté droit et gauche entre les circuits

Repos
1 min

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
- Tenir 30s

Exercice 2

FENTES



30

Secondes

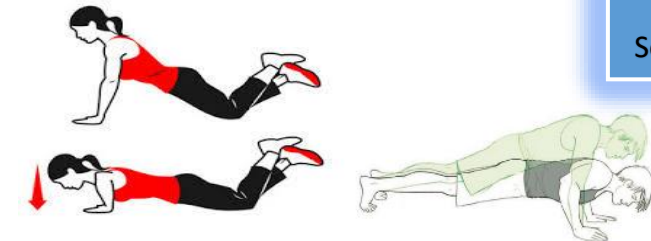
CONSIGNES :

- Départ debout bien droit, bras sur les hanches, regard devant soi
- Fléchir une jambe vers l'avant jusqu'à ce que la cuisse soit à l'horizontale et remonter
- On alterne jambe droite et gauche
- Respirer tranquillement EXPIRER sur la remontée
- Tenir 30s

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

Repos 30s

Exercice 1

COUP DE POING



30

Secondes

CIRCUIT 2

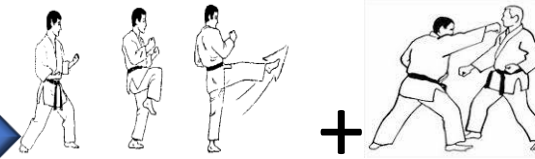
Repos 30s

Tour 1 et 2
Jambe et poing
DROIT

Tour 3 et 4
Jambe et poing
GAUCHE

Exercice 2

MAE GERI + COUP DE POING



30

Secondes

CONSIGNES :

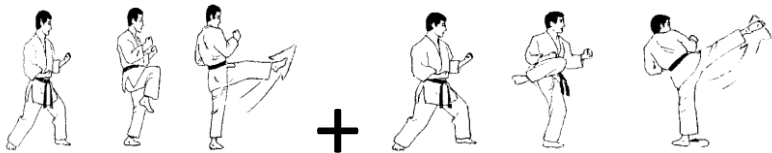
- Je reste bien en garde lors des frappes médianes
- Je réalise MAE GERI
- J'arme en montant le genou puis frappe la jambe tendue
- Je repose la jambe qui frappe devant soi
- Je réalise un coup de poing direct
- Je pousse lors de la frappe avec tout le corps
- Bras bien tendu sur la cible
- Respirer tranquillement

Repos 30s

Repos
1 min

Exercice 4

MAE GERI + MAWASHI GERI



30

Secondes

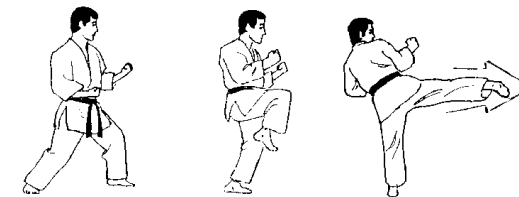
Repos 30s

CONSIGNES :

- Je reste bien en garde lors des frappes
- Je vise un seul point face à moi hauteur médiane
- Et je réalise MAE GERI
- J'arme en montant le genou puis frappe la jambe tendue
- Je repose mon pied devant et déjà tourne (comme si je faisais un pas)
- Je réalise MAWASHI GERI
- J'arme en montant le genou et tournant les hanches puis frappe
- Demi-tour et je recommence et Respirer tranquillement

Exercice 3

COUP DE PIED



30

Secondes

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