

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



30

Secondes

CIRCUIT 1

Repos 30s

Exercice 2

FENTES



30

Secondes

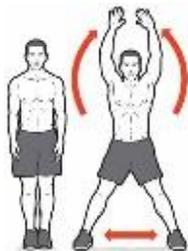
CONSIGNES :

- En appui sur les coudes et les orteils
- Bien aligner épaules hanches genoux chevilles
- Respirer tranquillement
- Tenir 30s

Repos
1 min

Exercice 4

JUMPING JACK



30

Secondes

CONSIGNES :

- On part debout jambes serrées bras le long du corps
- En un seul mouvement, on écarte jambe et on monte bras au-dessus de la tête en sautant légèrement.
- On revient à la position de départ en réalisant également un petit saut, en serrant les jambes et redescendant les bras.
- On répète le mouvement sans s'arrêter pendant 30s
- Penser à respirer tranquillement

Repos 30s

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

DIPS avec une chaise



30

Secondes

CONSIGNES :

- En appui les mains sur une chaise jambes à 90°
- Descendre les fesses en fléchissant bien les bras, le dos reste bien droit puis on remonte
- Respirer tranquillement, EXPIRER sur la remontée
- Tenir 30s

Exercice 1

COUP DE POING



30

Secondes

CIRCUIT 2

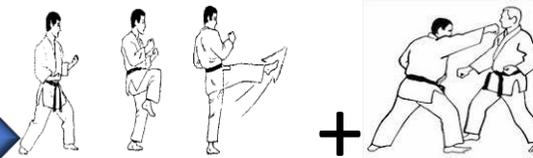
Repos 30s

Tour 1 et 2
Jambe et poing
DROIT

Tour 3 et 4
Jambe et poing
GAUCHE

Exercice 2

MAE GERI + COUP DE POING



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

Repos
1 min

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

Exercice 4

MAWASHI GERI à 2 hauteurs différentes



30

Secondes

CONSIGNES :

- Je réalise MAWASHI GERI (coup de pied fouetté)
- Je reste bien en garde lors des frappes
- J'arme en montant le genou et tournant les hanches puis frappe
- Je réalise 2 frappes sans reposer le pied au sol à 2 hauteurs différentes (bas médiane haute) juste en repliant le genou entre les 2 frappes
- Je me remets en garde et recommence pendant 30s
- Respirer tranquillement

Repos 30s

Exercice 3

TAI SABAKI + COUP DE PIED



30

Secondes

CONSIGNES :

- Je fais demi-tour en avançant pied droit puis gauche
- Puis bien en appui sur les jambes je réalise le coup de pied de mon choix
- Je reste bien en garde lors de la frappe
- J'arme en montant le genou et frappe devant moi à hauteur médiane
- Et je recommence demi-tour frappe pendant 30s
- Respirer tranquillement

ETIREMENTS (proposés)

Les étirements sont à réaliser par période de 20 secondes plusieurs fois chacun (entre 3 à 5 fois) en relâchant le corps 20 secondes entre 2 étirements

Exercice 1

DOS (bas)



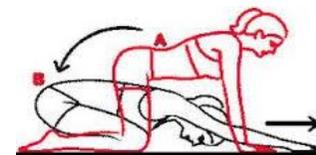
20
Secondes

CONSIGNES :

- Allongé sur le dos genoux dans les 2 mains
- Je tire les genoux vers moi je rentre légèrement le menton et essaye de me grandir (je tire la tête descend les fesses)
- Respirer tranquillement et Tenir 20s

Exercice 2

DOS



20
Secondes

CONSIGNES :

- Départ à 4 pattes mains sous les épaules et genoux sous les hanches dos bien droit
- Je descends les fesses sur les talons sans bouger le reste du corps Quand je suis en bas je mets les paumes de mains vers le haut
- Respirer tranquillement et Tenir 20s

Exercice 4

BRAS (triceps)



20
Secondes

CONSIGNES :

- En gardant le dos bien droit je passe un bras derrière le dos en posant paume de main sur l'omoplate opposé et je viens avec l'autre main tirer sur le coude de manière latérale je
- Je réalise l'exercice avec l'autre bras
- Respirer tranquillement et Tenir 20s

Exercice 3

JAMBES



20
Secondes

CONSIGNES :

- Assis au sol sur les fesses jambes bien tenues devant
- Je descends « essayer » d'attraper mes pieds et/ ou le plus loin possible
- Je garde bien les jambes tendues
- Respirer tranquillement et Tenir 20s