

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 TABLE



30

Secondes

CONSIGNES :

- Départ assis sur les fesses que l'on monte le plus haut possible, en ayant les bras tendus et jambes fléchies à 90°
- Bien aligner épaules hanches genoux
- Respirer tranquillement
- Tenir 30s

CIRCUIT 1

Repos 30s

Exercice 2

FLEXION SAUT



30

Secondes

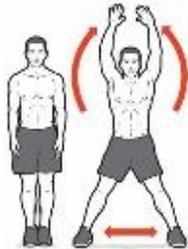
CONSIGNES :

- Départ debout bien droit, bras sur les hanches ou derrière la tête, regard devant soi
- Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient à l'horizontale et remonter en sautant
- Respirer tranquillement EXPIRER sur la remontée
- Tenir 30s

Repos
1 min

Exercice 4

JUMPING JACK



30

Secondes

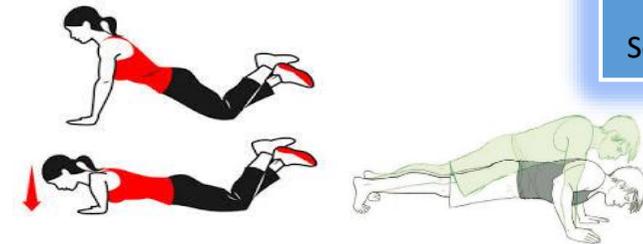
CONSIGNES :

- 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

Exercice 3

POMPES (genoux ou normales)



30

Secondes

CONSIGNES :

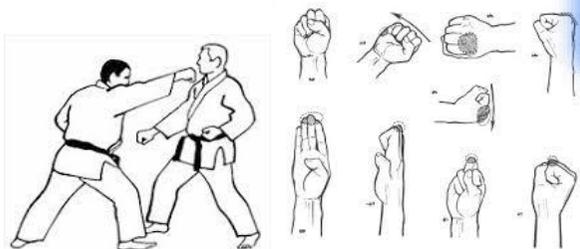
- En appui sur les mains et les genoux OU orteils
- Bien aligner épaules hanches genoux pieds
- Descendre en fléchissant bien les bras, le dos ne bouge pas
- Respirer tranquillement, EXPIRER sur la remontée
- Tenir 30s

Exercice 1

COUP DE POING

30

Secondes



CONSIGNES :

- En appui sur les pieds au sol
- Je frappe sur des coups de poings différents à droite et/ou à gauche
- Je pousse lors de la frappe avec tout le corps
- Respirer tranquillement

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 Jav + MAWASHI GERI Jarr

30

Secondes



CONSIGNES :

- Je réalise MAE GERI jambe avant puis MAWASHI GERI (coup de pied fouetté) jambe arrière
- Je reste bien en garde lors des frappes
- J'arme en montant le genou
- Je réalise 2 frappes enchaîner sans temps d'arrêt
- Je me mets en garde et recommence pendant 30s
- Respirer tranquillement

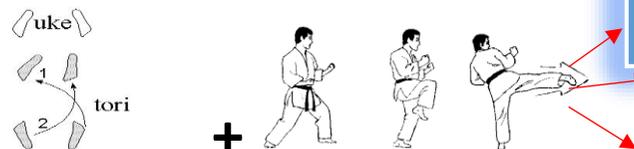
Repos 30s

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 à différentes hauteurs à chaque frappe
- Je reste bien en garde lors de la frappe
- J'arme en montant le genou
- 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

FESSIERS



20

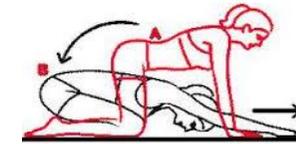
Secondes

CONSIGNES :

- Allongé sur le dos je fléchis une jambe, je passe l'autre jambe dessus puis viens saisir le genou de dessous avec les 2 mains
- Je tire les mains doucement vers moi
- 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 tire les mains vers l'avant et fesses vers l'arrière, peux soit rester de face soit me décaler les 2 mains à droite ou à gauche (je fais donc l'exercice plusieurs fois)

Exercice 4

PECTORAUX



20

Secondes

CONSIGNES :

- En gardant le dos bien droit je saisis le cadre d'une porte (les 2 mains au même niveau)
- J'avance le buste le plus loin possible progressivement sans lâcher les mains
- Respirer tranquillement et Tenir 20s

Exercice 3

ADDUCTEURS



20

Secondes

CONSIGNES :

- Assis au sol pieds l'un contre l'autre
- Je saisis mes orteils avec les 2 mains et ramène mes talons le plus proche possible de moi, puis j'écarte les genoux progressivement
- Respirer tranquillement et Tenir 20s