

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

CIRCUIT 1

Repos 30s

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

Repos
1 min

Exercice 4

BURPEES



(le retour)



30

Secondes

Repos 30s

CONSIGNES :

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
- 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

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 30s

Exercice 3

DIPS avec une chaise



30

Secondes

CONSIGNES :

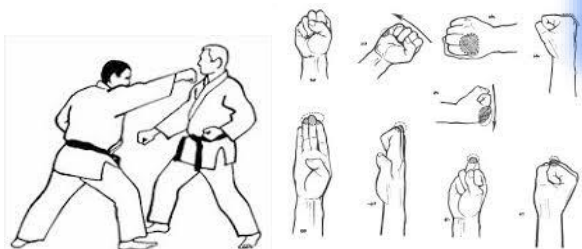
- En appui les mains sur une chaise jambes à 90°
- Descendre les fesses en fléchissant bien les bras, le dos reste bien droit puis on remonte
- Respirer tranquillement, EXPIRER sur la remontée
- Tenir 30s

Exercice 1

COUP DE POING

30

Secondes



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

MAWASHI GERI à 2 hauteurs différen

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

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 remets en garde et recommence pendant 30s
- Respirer tranquillement

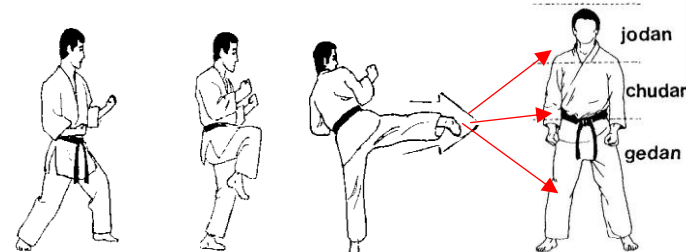
Repos 30s

Exercice 3

TAI SABAKI + COUP DE PIED

30

Secondes



CONSIGNES :

- Je fais un pas chassé avant en avançant pied gauche puis droit
- 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 et j'arme en montant le genou
- Et je recommence pendant 30s
- Respirer tranquillement