

Entretien physique sport de combat



CIRCUIT TRAINING



BUT :

- réaliser 2 circuits, 3 ou 4 fois avec 2 minutes de repos entre chaque circuit
- 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



WorkoutLabs.com

CONSIGNES :

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

Repos
1 min

CIRCUIT 1

Repos 30s

Exercice 2

CHAISE

30

Secondes



CONSIGNES :

- En appui sur un mur les épaules bien collées
- Jambes fléchies à 90° (angles droit) donc cuisses à l'horizontale
- Respirer tranquillement
- Tenir 30s

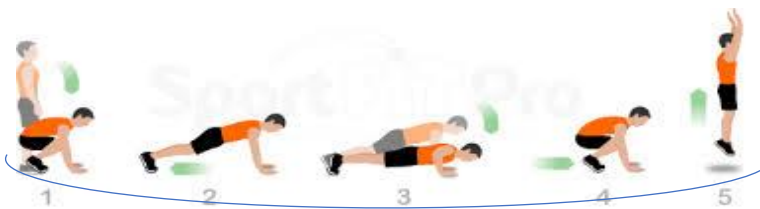
Repos 30s

Exercice 4

BURPEES 🤪

30

Secondes



© SportFitPro - G. Travailant

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

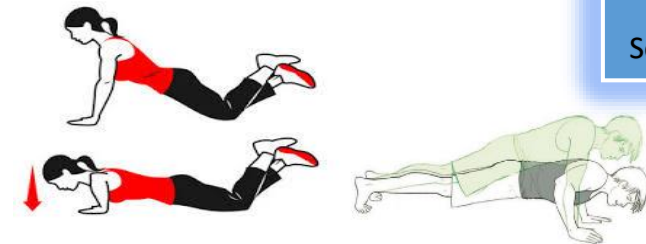
Repos 30s

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

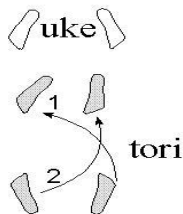
Tour 3 et 4
Jambe et poing
GAUCHE

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 à moi
- Respirer tranquillement

Repos
1 min

Exercice 4 TAI SABAKI



30

Secondes

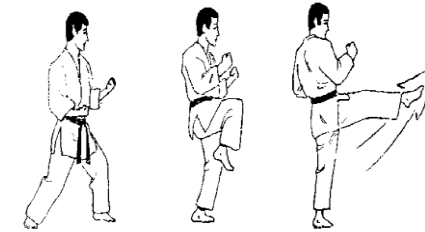
CONSIGNES :

- Je fais demi-tour en avançant pied droit puis gauche
- Et je réalise une flexion complète (cuisse parallèle au sol)
- Puis je saute le plus haut possible
- Et recommence au début rotation flexion extension...
- Respirer tranquillement

Repos 30s

Exercice 2

COUP DE PIED



30

Secondes

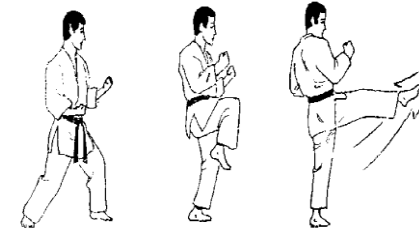
CONSIGNES : pour MAE GERI

- Bien en appui sur la jambe d'appui
- Je reste bien en garde lors de la frappe
- 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
- Respirer tranquillement

Repos 30s

Exercice 3

COUP DE PIED



30

Secondes

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
- Respirer tranquillement