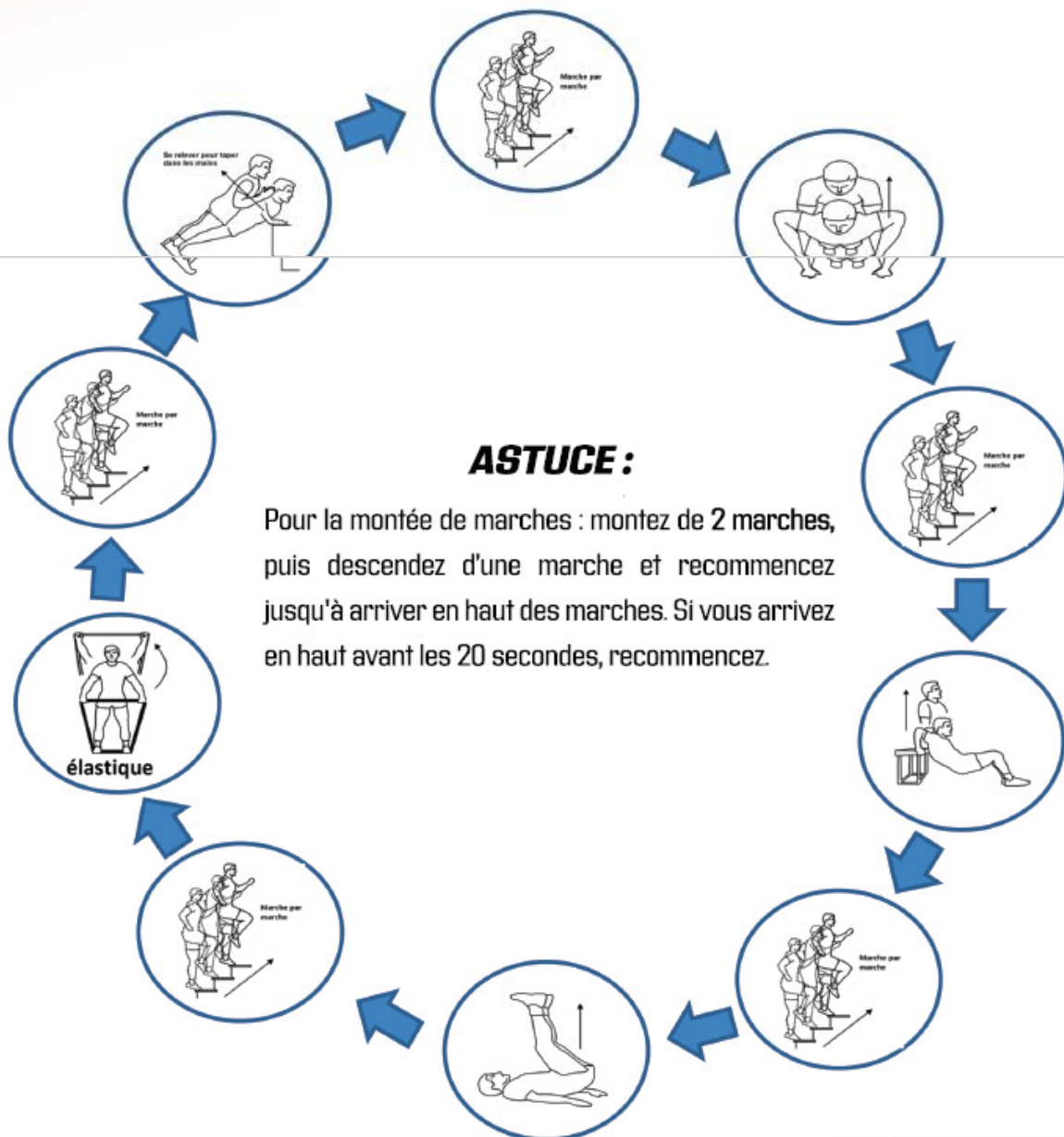


CIRCUIT CARDIO

FORMAT :

Séquences de travail de 20 secondes avant de passer à l'atelier suivant – 10 secondes de récupération entre les ateliers.

À la fin de chaque tour, 3 à 5 minutes de récupération. Faire 5 tours.



Exercices soumis par : Fred Roualen

SÉANCE ENDURANCE AÉROBIE INTÉGRÉE

FORMAT :

Enchaînement de 12 exercices à effectuer à la suite sans récupération. Effectuer 3 à 4 tours avec 3 minutes de récupération (passive) entre les tours.

	Atelier	Objectif	Temps	Intensité
Atelier n°1	Corde à Sauter	Endurance Aérobic	01 min.	Légère
Atelier n°2	TDK* Seoi	Endurance Aérobic	01 min.	Moyenne
Atelier n°3	Jumping Jack	Endurance Aérobic	01 min.	Légère
Atelier n°4	TDK Balayage	Endurance Aérobic	01 min.	Moyenne
Atelier n°5	Burpees	Endurance Aérobic	01 min.	Moyenne
Atelier n°6	TDK Uchi-Mata	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée
Atelier n°7	Corde à Sauter	Endurance Aérobic	01 min.	Moyenne
Atelier n°8	TDK Droite-Gauche	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée
Atelier n°9	Jumping Jack	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée
Atelier n°10	TDK Seoi	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée
Atelier n°11	Burpees	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée
Atelier n°12	TDK Libre	Endurance Aérobic	01 min.	Élevée

*TDK : Tandoku Renshu

Exercices soumis par : Mathias Ricard

MEILLEURS ENSEMBLE

FFJUDO

SÉANCE GAINAGE

FORMAT :


Enchaînement de 8 séries d'exercices de gainage. Une série correspond à 3 exercices. Le temps de repos entre chaque exercice est de 30 secondes.

Série n°1



Temps de maintien : 45" à 1'
Temps de repos : 30"
Nombre d'exercices : x3

Série n°2




Temps de maintien : 45" à 1'
Temps de repos : 30"
Nombre d'exercices : x3

Série n°3



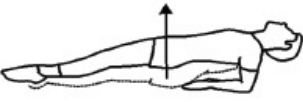
Temps de maintien : 30" à 45"
Temps de repos : 30"
Nombre d'exercices : x3

Série n°4



Temps de maintien : 30" à 45"
Temps de repos : 30"
Nombre d'exercices : x3

Série n°5



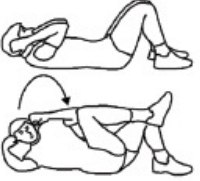
Temps de maintien : 45" à 1'
Temps de repos : 30"
Nombre d'exercices : x3

Série n°6




Temps de travail : 30" à 45"
Temps de repos : 30"
Nombre d'exercices : x3

Série n°7



Temps de travail : 1' à 1'30" (2 cotés)
Temps de repos : 30"
Nombre d'exercices : x3

Série n°8



Temps de travail : 30" à 1' (2 cotés)
Temps de repos : 30"
Nombre d'exercices : x3

MUSCULATION ET EXPLOSIVITÉ

FORMAT :

Découvrez 5 exercices de musculation pour travailler votre explosivité.

Exercice n°1



ATR

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Série 1: 6 - Série 3: 6	2 min
Série 2: 6 - Série 4: 6	

Notes :

Rester 15 secondes en iso à la moitié d'une pompe et enchaîner 6 ATR.

Exercice n°2



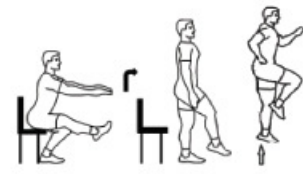
POMPES BURPEES

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Série 1: 6 - Série 3: 6	2 min
Série 2: 6 - Série 4: 6	

Notes :

Rester 15 sec en iso à la moitié d'une pompe et enchaîner 6 burpees

Exercice n°3



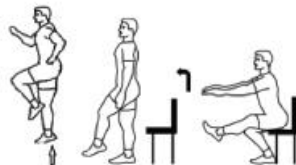
FLEXIONS JAMBE GAUCHE

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Série 1: 6 - Série 3: 6	2 min
Série 2: 6 - Série 4: 6	

Notes :

Rester 10 sec en iso au milieu et enchaîner 6 sauts

Exercice n°4



FLEXIONS JAMBE DROITE

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Série 1: 6 - Série 3: 6	2 min
Série 2: 6 - Série 4: 6	

Notes :

Rester 10 sec en iso au milieu et enchaîner 6 sauts

Exercice n°5



ABDOS BURPEES

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Série 1: 6 - Série 3: 6	2 min
Série 2: 6 - Série 4: 6	

Notes :

Rester 20 sec en iso au milieu 6 abdos relevés