

SEMANES	SEANCES	Séance / jour 1 - FONCIER	Séance / jour 2 - FORCE	Séance / jour 3 - JUDO
Semaine 1		<p>Course à pied :</p> <p>- Sur terrain plat, courir à une allure modérée pendant 20 à 30 min.</p> <p>- Enchaîner ensuite 5 accélérations de 30 sec avec 30 sec de récupération active entre chaque</p> <p>- Terminer la séance par 1 min. de Tandoku Renshu.</p> <p>- Etirements de récupération pendant 10 min au moins, 2H après la fin de séance.</p>	<p>Circuit Cross Fit Judo pyramidal en 5 étapes (Et):</p> <p>- Et 1 : enchaîner rapidement le gainage suivant : muscles cervicaux (GMC) 5 sec - Pompes (P) 5 sec - Crunchs (C) 15 sec + Superman (SM) 10 sec - Dips (D) 10 sec - Chaise (CH) 30 sec - Tractions (T) 5 sec - 10 Tandoku Renshu (TR)</p> <p>- Et 2 : enchaîner rapidement 10 sec (GMC) - 3 Pompes (P) - 10 Crunchs (C) + 5 Superman (SM) - 3 Dips (D) - 10 Air Squats (AS) - 3 Tractions (T) - 10 Tandoku Renshu (TR)</p> <p>- Et 3 : 10 sec GMC-5P-15C-8SM-5D-15AS-5T-15TR</p> <p>- Et 4 : 10 sec GMC-7P-20C-10SM-7D-20AS-7T-20TR</p> <p>- Et 5 = Et 2</p> <p>Observer 1 à 2 min de récupération entre chq étape.</p>	<p>En judogi (kimono), s'étirer pendant 12 min.</p> <p>En ne waza (sol), enchaîner 10 TR à D et 10 TR à G sur différentes combinaisons:</p> <p>1- départ à genoux, conclusion en immobilisation de votre choix.</p> <p>2- départ assis, conclusion en juji gatame.</p> <p>3- départ accroupi, conclusion en sankaku.</p> <p>En Tachi Waza (debout), enchaîner 10 TR à D et à G sur différentes techniques au choix, parmi les 3 familles suivantes : "bras-épaules", "hanche" et "jambes".</p> <p>En "Shadow Judo", terminer par 3 randori de 1 min 30 (face à un partenaire virtuel droitier, puis gaucher et libre).</p>
		<p>Course à pied :</p> <p>- Sur terrain plat, courir à une allure modérée pendant 30 à 40 min.</p> <p>- Enchaîner ensuite 8 accélérations de 30 sec avec 30 sec de récupération active entre chaque</p> <p>- Terminer la séance par 1 min de déplacement variés (1) + 1 min. de Tandoku Renshu.</p> <p>- Etirements de récupération pendant 10 min, 2H après la fin de séance.</p>	<p>Circuit Cross Fit Judo pyramidal en 5 étapes (Et):</p> <p>- Et 1 : enchaîner rapidement le gainage suivant : muscles cervicaux 5 sec - Pompes 5 sec - Crunchs 15 sec + Superman 10 sec - Dips 10 sec - Chaise 30 sec - Tractions 5 sec - 10 Tandoku Renshu (TR)</p> <p>- Et 2 : enchaîner rapidement 10 sec GMC-3 Pompes (P) - 15 Crunchs (C) + 10 Superman (SM) - 3 Dips (D) - 10 Air Squats (AS) - 3 Tractions (T) - 10 Tandoku Renshu (TR)</p> <p>- Et 3 : 10 sec GMC-5P-15C-8SM-5D-15AS-5T-15TR</p> <p>- Et 4 : 10 sec GMC-10P-20C-10SM-10D-20AS-10T-20TR</p> <p>- Et 5 = Et 2</p> <p>Observer 1 à 2 min de récupération entre chq étape.</p>	<p>En judogi (kimono), s'étirer pendant 12 min.</p> <p>En ne waza (sol), enchaîner 10 TR à D et 10 TR à G sur différentes combinaisons:</p> <p>1- départ sur le dos immobilisé, sortie d'immobilisation.</p> <p>2- départ assis, conclusion en sankaku.</p> <p>3- départ accroupi, conclusion en chichinette.</p> <p>En Tachi Waza (debout), enchaîner 5 fois 10 TR à D et à G sur votre tokui waza (mouvement préféré).</p> <p>En "Shadow Judo", terminer par 3 randori de 2 min (face à un partenaire virtuel droitier, puis gaucher et libre).</p>
		<p>Course à pied :</p> <p>- Sur terrain plat, courir à une allure modérée pendant 40 à 50 min.</p> <p>- Enchaîner ensuite 10 accélérations de 30 sec avec 30 sec de récupération active entre chaque</p> <p>- Terminer la séance par 2 min de déplacement variés (1) + 1 min. de Tandoku Renshu.</p> <p>- Etirements de récupération pendant 15 min, 2H après la fin de séance.</p>	<p>Circuit Cross Fit Judo pyramidal en 5 étapes (Et):</p> <p>- Et 1 : enchaîner rapidement le gainage suivant : muscles cervicaux 5 sec - Pompes 5 sec - Crunchs 15 sec + Superman 10 sec - Dips 10 sec - Chaise 30 sec - Tractions 5 sec - 10 Tandoku Renshu (TR)</p> <p>- Et 2 : enchaîner rapidement 10 sec GMC-5 Pompes (P) - 20 Crunchs (C) + 10 Superman (SM) - 5 Dips (D) - 20 Air Squats (AS) - 5 Tractions (T) - 10 Tandoku Renshu (TR)</p> <p>- Et 3 : 10 sec GMC-10P-25C-12SM-10D-20AS-7T-15TR</p> <p>- Et 4 : 10 sec GMC-15P-30C-15SM-20D-25AS-10T-20TR</p> <p>- Et 5 = Et 2</p> <p>Observer 1 à 2 min de récupération entre chq étape.</p>	<p>En judogi (kimono), s'étirer pendant 12 min.</p> <p>En ne waza (sol), enchaîner 10 TR à D et 10 TR à G sur différentes combinaisons:</p> <p>1- départ à genoux, conclure en sankaku gatame (immobilisation).</p> <p>2- départ assis, conclure en sankaku jime/juji/gatame.</p> <p>3- départ à genoux, conclusion en "Huizinga".</p> <p>En Tachi Waza (debout), enchaîner 5 fois 10 TR à D et à G sur la technique associée (TA) à votre tokui waza (TW), ex.: o uchi gari (TA) - uchi mata (TW)</p> <p>En "Shadow Judo", terminer par 3 randori de 2 min 30 (droitier, gaucher, libre).</p>
		<p>Course à pied :</p> <p>- Sur terrain plat, courir à une allure modérée pendant 50 à 60 min.</p> <p>- Enchaîner ensuite 12 accélérations de 30 sec avec 30 sec de récupération active entre chaque</p> <p>- Terminer la séance par 3 min de déplacement variés (1) + 1 min. de Tandoku Renshu.</p> <p>- Etirements de récupération pendant 15 min, 2H après la fin de séance.</p>	<p>Circuit Cross Fit Judo pyramidal en 5 étapes (Et):</p> <p>- Et 1 : enchaîner rapidement le gainage suivant : muscles cervicaux 10 sec - Pompes 10 sec - Crunchs 30 sec + Superman 15 sec - Dips 15 sec - Chaise 45 sec - Tractions 10 sec - 10 Tandoku Renshu (TR)</p> <p>- Et 2 : enchaîner rapidement 3 Pompes (P) - 10 Crunchs (C) + 5 Superman (SM) - 3 Dips (D) - 10 Air Squats (AS) - 3 Tractions (T) - 10 Tandoku Renshu (TR)</p> <p>- Et 3 : 5P-15C-8SM-5D-15AS-5T-15TR</p> <p>- Et 4 : 20P-40C-20SM-20D-30AS-15T-20TR</p> <p>- Et 5 = Et 2</p> <p>Observer 1 à 2 min de récupération entre chq étape.</p>	<p>En judogi (kimono), s'étirer pendant 12 min.</p> <p>En ne waza (sol), enchaîner 10 TR à D et 10 TR à G sur différentes combinaisons:</p> <p>1- départ en demi-garde (2), conclure en immobilisation.</p> <p>2- départ en demi-garde, conclure en étranglement.</p> <p>3- départ en demi-garde, conclusion en clé de bras.</p> <p>En Tachi Waza (debout), enchaîner 5 fois 10 TR à D et à G sur la technique associée (TA) à votre tokui waza (TW), ex.: o uchi gari (TA) - uchi mata (TW)</p> <p>En "Shadow Judo", terminer par 3 randori de 3 min (droitier, gaucher, libre).</p>
Semaine 4 et 5		<p>Choisir un terrain peu accidenté.</p> <p>Tandoku Renshu : cela consiste à <u>répéter seul</u> et en rythme, des séries de combinaisons techniques (uchikomi) et/ou des phases d'opposition de garde (kumi kata).</p> <p>(1) : pas chassés, marche arrière, montée genoux/talons, jambes de bois.</p>	<p>S'échauffer pdt 5 min au moins avant de démarrer la première étape du circuit.</p> <p>Respecter l'ordre des exercices pour chq étape.</p> <p>Si les tractions verticales sont trop dures, les remplacer par des horizontales (talons au sol).</p> <p>Les Tandoku Renshu sont liés à votre tokui waza (mouvement préféré).</p> <p>Hydratez-vous lors des phases de récupération.</p>	<p>(2) La demi-garde en JJB : https://www.youtube.com/watch?v=t6PUdewMHdW</p>