

TAISO 1

I. ECHAUFFEMENT

Selon le matériel disponible choisir parmi les choix :

- 10 à 20 min corde à sautée
- 10 à 20 min de marche rapide
- 10 à 20 min de course légère avec quelques accélérations courtes dans une côte
- 10 à 20 min de mobilité, tandoku renshu

II. CIRCUIT : FAIRE LE MAXIMUM DE REPETITION

Niveau « express » : sur 10 minutes

Niveau 1 : sur 14 minutes

Niveau 2 : sur 18 minutes

Niveau 3 : sur 22 minutes

Niveau 4 : sur 22 minutes en rajoutant du poids sur les squat et les fentes

- AIR SQUAT X20 répétitions

Descendre en squat puis remonter, faire un tai sabaki (= 1 répétition)

- PAS CHASSEE X10 répétitions

Un saut amorti, pas chassé et balayage à droite, pas chassé et balayage à gauche (= 1 répétition)

- FENTES ALTERNES X20 répétitions

Descendre en fente puis remonter en alternant le côté droit et gauche (= 1 répétition)

- APPUIS MUR X20 répétitions

Tai sabaki, puis alterne O uchi à droite et à gauche (= 1 répétition)

III. Gainage challenge: 5 min

Maintien de la sollicitation tendineuse par le gainage, travail sur la fatigue musculaire local

- **Contraction iso fente** avant poids sur le pied avancé (challenge 1 à 2 min)
- **Contraction iso fente** avant poids sur le pied avancé (challenge 1 à 2 min)