

# Cours 5

## I. ECHAUFFEMENT

10-20 min

Vous avez déjà dû faire une fois chaque exercice

- 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 (exercice Judo dans le vide)

En fera de la mobilité au sol sur cette séance pour l'échauffement, prévoir un tapis et un élastique.

## II. Circuit Renforcement – Le menu du jour

30 min

### 10 exercices, avec variation du temps de récupération

1 <sup>er</sup> tour tempo :	30 secondes d'effort, 20 secondes de récupération	30s/20
2 <sup>ème</sup> tour :	30 secondes d'effort, 10 secondes de récupération	30s/10
3 <sup>ème</sup> tour :	30 secondes d'effort, 15 seconde de récupération	30s/15

R : Récupération entre les tours selon votre forme : de 1 à 2 minutes

Il faut bien récupérer pour mettre plus d'intensité dans les périodes d'efforts

Astuce : installer une application type 'compteur d'exercice' ou 'exercice timer' pour avoir un minuteur

1 tour	1 Pompe judo
	2 Squat/Squat saute + demi-tour
	3 Gainage dynamique 1 ( latéral gauche)
	4 Développé militaire coordination
	5 Fente sauté + pas chassé avant
	6 Gainage dynamique 2 (latéral droit)
	7 Tirage dorsaux ( avec élastique ou poids )
	8 Hip truster (sur chaise ou avec poids)
	9 Gainage Dynamique 3 ( étoile de mer )
	10 Abdos

## III. Récupération

10-20 min

Étirement / Mobilité avec l'application 'GOWOD', plus d'une heure après la séance.