

Circuit training/PPG Judo

1^{ère} séance : préparation physique + coordination tandoku renshu (mouvement judo fait tout seul)

Échauffement 10/15 minutes, puis réaliser le circuit 4 ou 5 fois suivant votre condition.
Etre très dynamique sur la partie physique et privilégier la justesse technique sur la partie coordination.

Tu enchaînes tout les ateliers (2 exercices par atelier et un temps de récup) puis un repos complet de 3 mn à la fin du circuit et tu recommences 4 ou 5 fois !

Atelier	niv.B 30s / niv.C 20s	niv.B 1min / niv.C 50s	niv.B 20s / niv.C 30s
1	Fentes sautées	Pas chassés + okuri ashi baraï droite et gauche	Récup.
2	Planche dynamique	Tsugi ashi avant/arrière	Récup.
3	Sortie du dos (hon geza)	Ko uchi baraï en reculant D et G	Récup.
4	Mountain climbers	Tsugi ashi (pas chassé) avec rotation	Récup.
Repos 3 minutes			

2^{ème} séance : préparation physique + coordination élastique

Échauffement 10/15 minutes, puis réaliser le circuit 4 ou 5 fois suivant votre condition.
Etre très dynamique sur la partie physique et privilégier la justesse technique sur la partie coordination.

Tu enchaînes tout les ateliers (2 exercices par atelier et un temps de récup) puis un repos complet de 3 mn à la fin du circuit et tu recommences 4 ou 5 fois !

Atelier	niv.B 30s / niv.C 20s	niv.B 1min / niv.C 50s	niv.B 20s / niv.C 30s
1	Burpees	Seoï avec élastique D+G (forme en avancant)	Récup.
2	Ouverture élastique haute	Ko-uchi + seoï avec élastique D et G	Récup.
3	V-ups (abdos – va voir sur le net !)	Uchi-mata avec élastique D et G (forme bascule sautée)	Récup.
4	Ouverture élastique basse	O-uchi + uchi-mata D et G	Récup.
Repos 3 minutes			