SNR 30-31 Août 2014

BACHA Romain,
CTF Ligue PDL de Judo,
PE Judo PDL.

Tel : 0679742776

@ : romain.bacha@hotmail.fr

CIRCUIT TRAINING

SPECIFIQUES JUDO	*SWISS BALL*	*ECHELLES*
1. **Prise de l'Ours**	2. **Tour + A/R sur les mains**	3. **Dedans – Dehors**
4. **Japan test**	5. **Tenir assis**	6. **Marelle**
7. **« Sangsue »**	8. **Tenir assis renvoyer une balle**	9. **Tsukuri judo**
10. **½ pompes de singe**		

Circuit de 10 exercices sollicitant en priorité la coordination (générale et spécifique), le gainage (statique et dynamique) + du renforcement musculaire spécifique au judo.
La qualité énergétique développée majoritairement est la Puissance Aérobie (Endurance à haute intensité).
Travail intermittent 30sec d'effort/30sec de repos, faire entre 3 et 5 blocs avec une récupération de 2-3 min environ.
Intensité de travail = 80-90% de l'intensité maximale.

Si pas d'échelle de rythme = utiliser les séparations des tatami.
Si pas de swiss ball = utiliser un ou plusieurs kimonos roulés en boule.

ATTENTION
Ce circuit est un exemple parmi d'autres et n'est "valable" que dans les conditions définies, si votre objectif est différent, vous devrez changer les paramètres de travail (types et nombres d'exercices, temps d'effort/repos, intensité, temps de récupération, quantité).