

## Circuit A : renforcement musculaire jeunes judokas

en complément séance collective du mercredi

à télécharger dans rubrique « documents » : <https://scfameck57.sportsregions.fr>.

« Tout séance peut être accompagnée avec un parent au début ( le parent peut prendre part au circuit ! ) »

### Durée circuit :

30 à 40 minutes environ (en fonction du niveau de chacun)

### Avant de débiter le circuit :

Se mettre en tenue de sport

Échauffement cardiovasculaire ( sautellement , corde à sauter ...et articulaire (de la tête aux chevilles ( 3 à 5 minutes )

Se munir d'un chronomètre (montre..), d'un stylo pour colonne ressentis, d'un tapis de gym ou serviette et d'une bouteille d'eau

Pulsations avant échauffement : sur 20 secondes puis multiplier par 3 pour l'avoir sur 1 minute =                      pulsations par minute.

	Exercices du circuit	Durée séries ou nombre Répétitions	Indicateurs de réalisation Variantes	Pause entre séries	
1	<b>Gainage ventral</b> « planche » 	3 à 5 x 45 secondes	En appui sur avant-bras ou sur paume des mains selon sa condition	60 sec	
2	<b>Pompes</b> (à réaliser sur les genoux si trop difficile) 	3 à 5 x 8 à 12 répétitions		90 sec	
3	<b>Chaise « fantôme »</b> 	3 à 5 x 1 minute	Tête et dos adossé contre un mur Pieds à plat au sol Cuisse et genoux à angle droit	60 sec	
4	<b>Gainage « superman »</b>	3 à 5 x 30 à 45	En alternant main	90 sec	

		secondes	gauche levée à l'horizontale , puis droite , idem pour chaque jambe maintien de 2 à 3 secondes à chaque fois	
5	<p><b>Bonus :</b> <b><u>Gainage sur le côté</u></b> (gauche et droite)</p> 	3 à 5 x 30 secondes à gauche 30 secondes à droite		90 sec

### Condition de réalisation :

- Les exercices sont à réaliser les uns après les autres (on passe à l'exercice suivant après avoir réalisé les 3 à 5 séries de l'exercice en cours)
- Il est très important d'adopter la bonne posture pour chaque exercice afin de ne pas se faire mal (voir photos exercices et se référer à l'expérience du mercredi)
- Construis toi ton tableau de bord ( ci -dessous) et remplis la au fil des circuits réalisés : la colonne « ressentis » 😊 😐 😞 et « pouls » après chaque dernière série d'exercice)

Dates circuit A								
Dates circuit B								
Pouls avant échauffement								
Pouls exo 1								
Pouls exo 2								
Pouls exo 3								
Pouls exo 4								
Pouls exo 6								

- Boire de l'eau régulièrement pendant et après la séance et avoir une alimentation équilibrée .