

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 (sautillerment , 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	Gainage ventral « planche » 	3 à 5 x 45 secondes	En appui sur avant-bras ou sur paume des mains selon sa condition	60 sec	
2	Pompes (à réaliser sur les genoux si trop difficile) 	3 à 5 x 8 à 12 répétitions		90 sec	
3	Chaise « fantôme » 	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	Gainage « superman »	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>Bonus : <u>Gainage sur le côté</u> (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 .