



Chers Judokas,
Bonjour à tous,

J'espère que vous et les membres de votre famille vous portez bien !

En cette période de confinement, il est de mon devoir de vous rappeler qu'il est important de continuer à maintenir une activité physique quotidienne CHEZ VOUS !

Cela vous permettra de garder la forme (pour vous personnellement et pour ceux aussi qui auront encore des compétitions à la suite de cette période de confinement) mais aussi de vous défouler afin de supporter plus facilement cette période difficile et de garder le moral.

Je vous propose donc de consacrer au minimum 30 à 45 minutes de sport par jour.

Chacun d'entre vous composera avec les moyens matériels qui sont à sa disposition et en fonction de son niveau de forme !

C'est le moment de dépoussiérer les rameurs, vélos d'appartement, tapis de course et autres appareils de cardio et de musculation (mais attention de ne pas faire n'importe quoi !!!)

Après vous êtes échauffés pendant 5 à 10 minutes toutes les articulations, je vous propose de travailler pour la semaine qui vient en circuit-training (succession de différents exercices).

Chaque jour, vous choisirez 5 exercices différents.

Vous enchainerez donc chaque exercice pendant 1 minute (voir exemples d'exercices ci-dessous).

Répétez cet enchaînement au moins 5 fois avec un temps de repos d'1 minute entre chaque.

Faites attention de choisir des exercices qui solliciteront les différents groupes musculaires (haut du corps, jambes et abdominaux) et variez votre choix d'exercice chaque jour.

- Tipping (piétinement sur place)
- Jumping Jack
- Montées de genoux
- Squat (flexions de jambes)
- Fentes
- Faire la chaise (le long d'un mur)
- Burpees
- Pompes
- Flexion triceps
- Traction
- Gainage planche
- Abdominaux

Pour certains exercices, si vous voulez être sûr d'exécuter le mouvement correctement, n'hésitez pas à aller voir des tutos sur internet.

N'hésitez pas non plus à aller consulter le site du club régulièrement (judovendome.com).

Voilà, il me reste à vous souhaiter bon courage et prenez soin de vous !

Eric JOUANNEAU

Directeur Technique