

Préparation physique (confinement)

Méthode pré fatigue avec travail spécifique judo intégré.

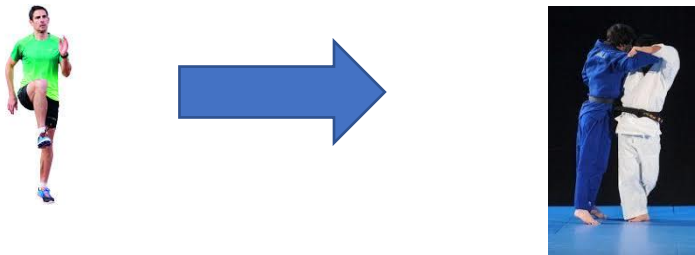
Echauffement articulaire et cardiovasculaire au choix 5'

Circuit training spécifique :

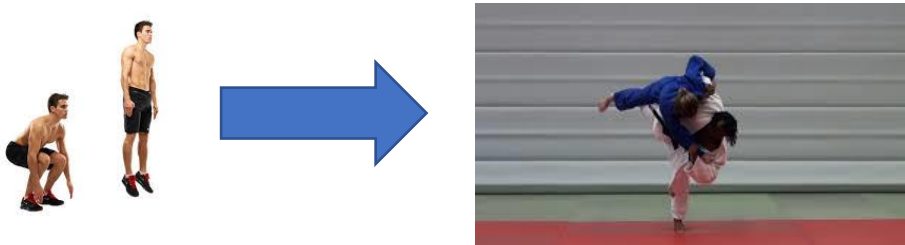
10 burpees enchainé de 20 ouvertures déséquilibré de kumikata sur la partenaire.



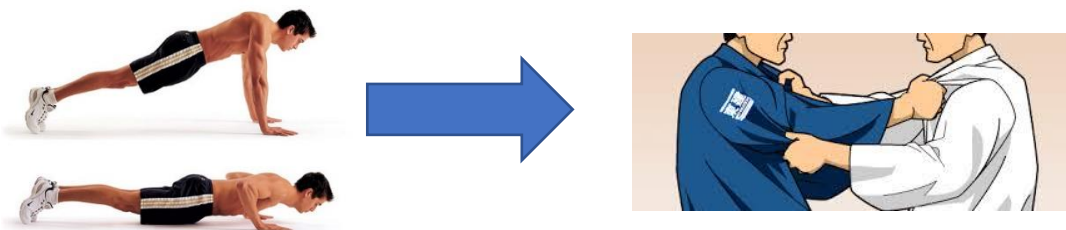
30 secondes de monté de genoux enchainé de 20 uchi komi sur le partenaire.



20 Squats sautés enchainé de 20 uchi komi soulevées



20 pompes enchainé de travail de kumikata en déplacement ou on essaie de faire lâcher (30 secondes)



Le même enchainé les 4 exercices sans temps de pause puis ensuite c'est à l'autre.

Faire 5 passages par personne.

