



JUDO CLUB DAMPIERRE LES BOIS

Affiliation FFJDA : 0925167.0 / N°APS : ET000581

34Ter, rue de Dampierre - 25460 ETUPES

03.81.34.55.84 / 06.26.46.62.00

Adresse site du club : <https://jcdampierrellesbois.sportsregions.fr/>

SEANCES 10' POUR GARDER LA FORME

Madame, Monsieur,

En cette période de confinement, et en attendant le retour tant attendu à nos activités habituelles, le club vous propose quelques séances « 10 minutes pour garder la forme », que vous pourrez réaliser chez vous sans matériel.

Sommaire :

- 1) Tableau des séances
- 2) Détails pratiques
- 3) Explicatif des exercices

1) Tableau des séances

Séance	Saut accroupi	Pompes	Flexions	Abdos
1	10	10	10	
2	15			15
3		10		15
4		10	10	10
5			25	
6	10			20
7	10		15	
8		10	15	
9	10	15		
10				30

2) Détails pratiques

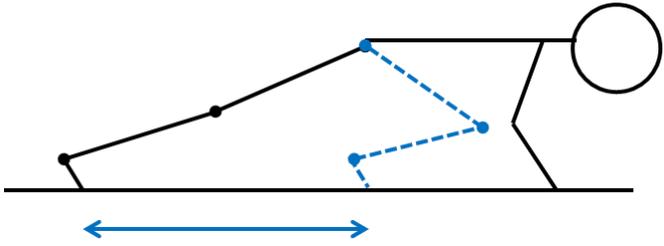
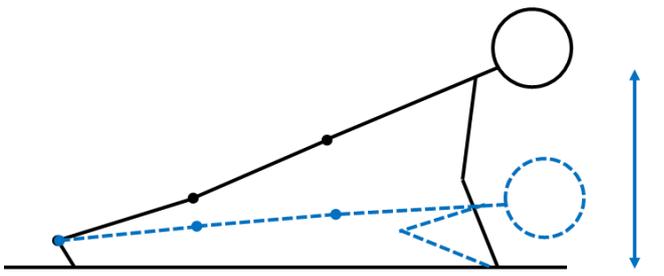
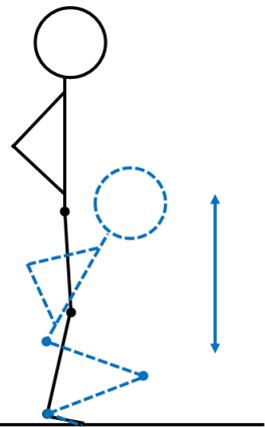
Déroulement d'une séance :

- Chaque minute démarrer le 1^{er} exercice (nombre de répétitions dans le tableau), puis enchaîner les autres le cas échéant
- Le temps de récupération est fonction de la vitesse à laquelle les exercices sont réalisés (estimation entre 20 et 30 secondes)
- Par exemple pour la séance n°1, enchaîner 10 sauts accroupis, puis 10 pompes puis 10 flexions, récupérer durant le restant de la minute, puis recommencer la séquence pendant 10 minutes.

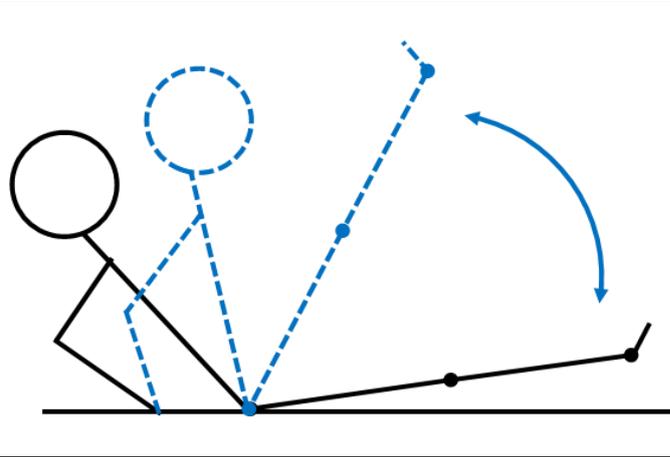
Organisation des séances :

- Réaliser les séances dans l'ordre proposé ; après la n°10, revenir à la n°1.
- Fréquence conseillée : 3 séances/semaine ou plus
- Essayer de faire les 10' en totalité; pour les plus performants, ne pas enchaîner plusieurs séances mais plutôt augmenter la durée des séances : 15mn, 20mn voire 30mn ... au lieu de 10.

3) Explicatif des exercices

<p>Saut accroupi</p> 	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">- En appui sur les mains au sol, bras et jambes tendus, le corps droit, venir regrouper les jambes entre les mains puis les étendre- Conseil : bien s'appuyer sur les bras pour augmenter la vitesse
<p>Pompes</p> 	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">- En appui sur les mains au sol, le corps bien gainé, regard vers l'avant, descendre à fond et remonter- La poitrine doit toucher le sol avant la tête- Conseil : ne pas cambrer le dos
<p>Flexions</p> 	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">- Mains sur les hanches, et pieds écartés de la largeur des hanches, descendre à fond sur les jambes en gardant le corps droit. Les talons décollent légèrement du sol en bas.- Conseil : ne pas se courber en avant.

Abdos



Consignes

- Assis sur les fesses, les mains en appui sur le côté légèrement en arrière du bassin, monter et descendre les jambes.
- Conseil : les jambes doivent rester tendues, en bas les mollets touchent le sol mais pas les talons.

Bon entraînement !