



## 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/>

## 15 SEANCES SUPPLEMENTAIRES ...

Madame, Monsieur,

Nous n'avons toujours pas de visibilité sur une date (tant attendue) de reprise de nos activités. Pour les plus courageux, le club vous propose une 2<sup>ème</sup> vague de 15 séances (après « 10 minutes pour garder la forme »), que vous pourrez également réaliser chez vous sans matériel (attention, certaines, bien que courtes, ne sont pas si faciles ...)

### Sommaire :

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

### 1) Tableau des séances

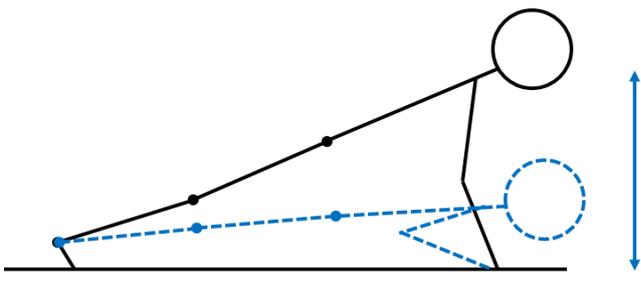
Séance	Exercice	Descriptif	Consignes
1	Abdos	20 séries de 30	1 série chaque minute (récup = ce qui reste dans la minute)
2	Pompes	4 séries de 25	1 série chaque minute (récup = ce qui reste dans la minute)
3	Flexions	4 séries de 50	Récup. 1' après chaque série
4	Pompe/abdos	20 pompes puis 30 abdos	1 série toutes les 2 minutes (récup = ce qui reste), 10 fois
5	Gainage	5 fois 1'	Récup. 1' après chaque série
6	Gainage pompes	4 fois 1'	Récup. 1'30 après chaque série
7	Abdos	30 séries de 30	1 série chaque minute (récup = ce qui reste dans la minute)
8	Pompes	6 séries de 25	1 série chaque minute (récup = ce qui reste dans la minute)
9	Flexions	3 séries de 70	Récup. 2' après chaque série
10	Pompe/abdos	25 pompes puis 30 abdos	1 série toutes les 2 minutes (récup = ce qui reste), 10 fois
11	Gainage	8 fois 1'	Récup. 1' après chaque série
12	Gainage pompes	6 fois 1'	Récup. 1'30 après chaque série
13	Abdos	40 séries de 30	1 série chaque minute (récup = ce qui reste dans la minute)
14	Pompes	8 séries de 25	1 série chaque minute (récup = ce qui reste dans la minute)
15	Flexions	2 séries de 100	Récup. 3' après chaque série

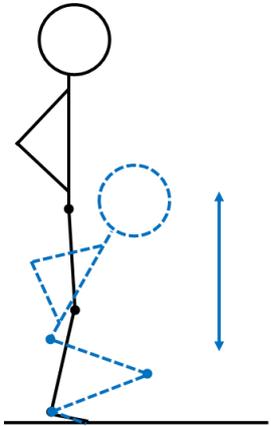
### 2) Détails pratiques

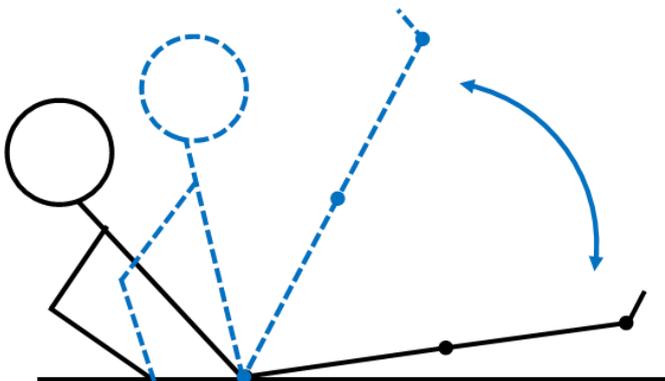
#### Organisation des séances :

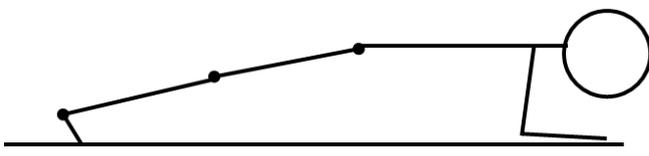
- Réaliser les séances dans l'ordre proposé
- Fréquence conseillée : 3 séances/semaine ou plus

### 3) Explicatif des exercices

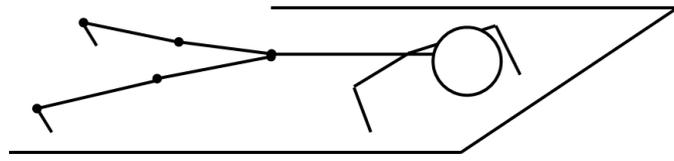
Pompes	Consignes
	<ul style="list-style-type: none"><li>- En appui sur les mains au sol, le corps bien gainé, regard vers l'avant, descendre à fond et remonter</li><li>- La poitrine doit toucher le sol avant la tête</li><li>- Conseil : ne pas cambrer le dos</li></ul>

Flexions	Consignes
	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- Conseil : ne pas se courber en avant.</li></ul>

Abdos	Consignes
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assis sur les fesses, les mains en appui sur le côté légèrement en arrière du bassin, monter et descendre les jambes.</li><li>- Conseil : les jambes doivent rester tendues, en bas les mollets touchent le sol mais pas les talons.</li></ul>

Gainage	Consignes
	<ul style="list-style-type: none"><li>- En appui sur les coudes, le corps droit (dos non cambré) ; maintenir la position</li></ul>

### Gainage pompes



### Consignes

- En appui sur les mains, le corps droit (dos non cambré) ; angle coude  $90^\circ$  et angle bras/torse  $90^\circ$  dans les 2 plans ; maintenir la position

Bon entraînement !