



Plan d'entrainement « coronavirus » du Seikidôkan 🦠🚫🦺

15 à 20 minutes de course

- Faites différents déplacements durant la course.
- Pendant les cinq dernières minutes de course, alternez entre des 30 secondes de marche, de course et de sprint.
- Si vous ne pouvez pas courir ou que vous n'avez pas l'espace nécessaire, vous pouvez remplacer la course par de la corde à sauter.
- Ceux qui ne peuvent pas faire les deux autres options, vous pouvez faire ces quatre exercices :
 - Mountain climber
 - Course sur place, genoux hauts/talons aux fesses
 - Jumping Jack
 - Frogger

Effectuez chaque exercice pendant 45 secondes, faites le circuit quatre fois.

Exercices à faire

- Planche (une minute)
- 50 push up
- 50 sit up
- 50 squats
- 50 dips
- 50 levers de jambe
- 50 burpees
- 50 fentes de chaque côté

Si vous êtes un compétiteur, doublez les répétitions.

Si vous avez un partenaire assez aimable, faites 100 uchi-komi.

Sinon, faites des uchi-komi sans partenaire (faites-les au mur).

Étirements de tout le corps : 20~30 secondes pour chaque étirement.

Jacob Landry

Entraîneur du club de judo Seikidôkan