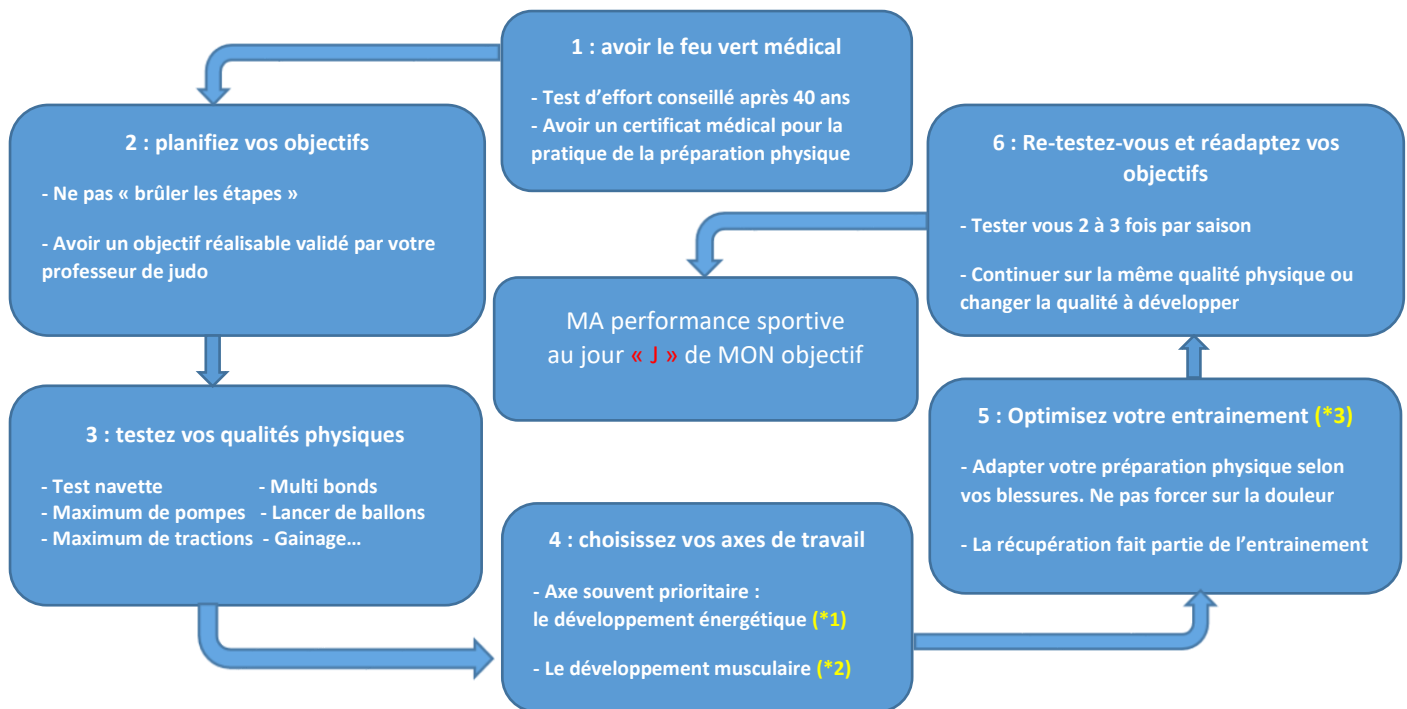


Objectif : se présenter à une compétition de judo avec le moins d'appréhension possible sur ses qualités physiques, après plusieurs années d'arrêt de pratique sportive

Organisation de votre projet sportif



Vos axes de travail

Le développement aérobie/lactique (*1)

Après échauffement

Les 3 premières semaines (ex J-150) : footing libre, taïso...

Exemple séance initiation (ex J-130) :
- 2 à 3 blocs de 8 X 30-30
30 sec de course intensité moyenne
30 sec de récupération complète
4 min de repos entre les blocs

Exemple séance confirmé (ex J-90) :
- 3 blocs de 6 X 45-15
45 sec de course intensité moyenne
15 sec de récupération
4 min de repos entre les blocs

Exemple séance 3 semaines pré-compétition (J-20) :
- 2 à 3 blocs de 8 X 20-10
20 sec de course
10 sec de récupération
4 min de repos entre les blocs

Note : vous pouvez remplacer la course par des exercices mobilisant une grande partie du corps (pas chassé, uchi komi...)

Le développement musculaire (*2)

Après échauffement

Note 1 : pompes sur les genoux et tractions pieds au sol possible

Les 3 premières semaines (ex J-150) : nombre de répétitions libres sur pompes, tractions et flexions de jambes

Exemple séance initiation (ex J-130) :
Réaliser 5 à 7 séries de 40% de votre maximum de pompes et tractions
3 minutes de récupération avec 6 fentes + 4 squats (accroupissements)

Exemple de séance confirmé (ex J-90) :
Réaliser 7 à 10 séries de 60% de votre maximum de pompes et tractions
3 minutes de récupération avec 12 fentes + 5 sauts verticaux

Eviter de réaliser des séances la semaine pré compétition (J-7)

Note 2 : vous pouvez ajouter d'autres mouvements lors de la récupération (renforcement épaules, biceps, triceps...)

Organisation de votre semaine (*3)

- 2 séances/semaine sur la même qualité physique *1 ou *2 pour optimiser les gains
- 1 séance de chaque qualité est également possible mais les gains seront moins rapides

- Essayez d'avoir 24 heures de repos entre chaque séance (judo et préparation physique)
- Prenez 1 semaine de repos (sans préparation physique) après 3 à 4 semaines de travail

Le gainage : 1 à 2 fois/semaine

- Maximum de répétitions en dynamique en variant les exercices (abdominaux et lombaires)
- Gainage statique tant que la position est maintenue correctement
- Faire évoluer les répétitions, les positions et le temps de maintien chaque semaine

Les étirements : 2 à 3 fois/semaine

- 2 à 3 positions d'étirements par séance
- 3 X 30 secondes par position
- Gardez les mêmes étirements durant 1 mois
- Si possible en fin de séance (judo ou prépa)