

Bonjour à tous nos champions de Judo Villefranche

Objectif : La sélection pour les jeux olympiques de 2024 à Paris

Echauffement

- Nous commençons par de la mobilité articulaire
- Tête, épaules, coudes, poignets, hanche, genoux, chevilles etc
- 10 Petits sauts
- 10 Montée genoux
- 10 Talons fesses
- 10 Squats en deux temps (1sec à la descente 1 secondes à la montée)
- Bien sûr nous oublions pas notre traditionnel exercices
Maintien de la positions flexions pendant 30 secondes
(Sans tricherie)

Partie 1 de la séance Jambes

1



2

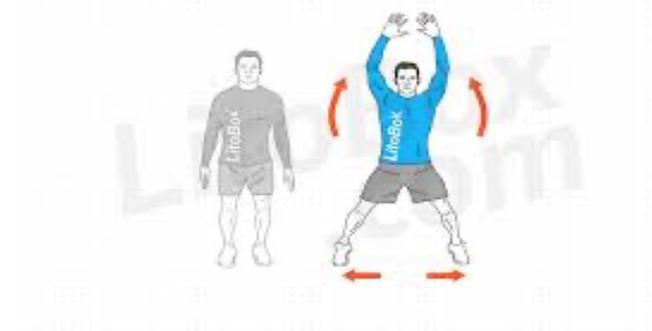


Si vous avez mal au dos, on évite le saut et nous descendons une jambe puis l'autre.

3



4



Effectué ce tour 3 fois.

Niveau débutant: 10 répétitions par exercices

Niveau intermédiaire: 15 répétitions

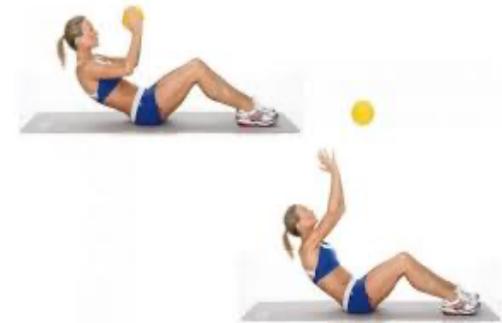
Niveau avancé: 20 répétitions

Partie 2 de la séance

1



2



3



4



2 tours pour ce circuit:

Niveau débutant: 10 répétitions

Niveau intermédiaire: 20 répétitions

Niveau avancé : 20 répétitions plus gainage 30 secondes entre les exercices