

PREPARATION PHYSIQUE

KARATE - JUILLET 2013



Cette année pour la période des vacances estivales, j'ai choisi de vous donner un programme de préparation physique afin que chacun soit prêt pour la rentrée de septembre.

Cette préparation est facultative mais me semble essentielle pour être en pleine forme à la rentrée et mettre toutes les chances de ton côté pour prévenir le risque de blessures. Tous les exercices de renforcement sont évidemment sans charges afin de respecter au mieux ton développement physiologique et les différentes étapes de ta croissance.

Jusqu'à 14 ans ne faites pas le renforcement musculaire, par contre étirez vous !!

L'entraînement physique, c'est aussi les étirements, une bonne hydratation, une alimentation équilibrée et surtout du sommeil..... Le muscle se construit pendant celui-ci.

L'aventure de notre nouvelle saison sportive débute donc sous le signe de l'humilité et de l'effort de chacun durant l'été.

Je compte sur toi afin d'être près dès la reprise pour pouvoir participer pleinement aux entraînements de nos 3 dojo.

Ce programme se déroule sur une période relativement courte de 5 semaines avec 3 à 4 séances par semaine, il débute le 29 juillet et mettra l'accent sur l'endurance, le renforcement musculaire et la vitesse.

BON COURAGE !!!

« Arrêter, c'est régresser » G. FUNAKOSHI

PREPARATION PHYSIQUE KARATE







Lundi 29 juillet	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi 2 aout	Samedi	Dimanche
Footing 20 min ou 1h vélo	Repos	Séance de renforcement : 1bloc	Repos	ENTRAINEMENT DOJO à HERBIGNAC 18h à 19H30 avec Philippe	Repos	Séance vitesse N°1 + révision de 5 kata
Lundi 5 aout	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi 9 aout	Samedi	Dimanche
Footing 30 min ou 1h30 vélo	Repos	Séance de renforcement : 1bloc	Repos	ENTRAINEMENT DOJO à HERBIGNAC 18h à 19H30 avec Philippe	Repos	Séance vitesse N°2 + travail des coups de pieds 20 mn
Lundi 12 aout	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi 16 aout	Samedi	Dimanche
Footing 20 min avec travail de fractionné	Repos	Séance de renforcement : 1bloc	Repos	ENTRAINEMENT DOJO à HERBIGNAC 18h à 19H30 avec Philippe	Repos	Séance vitesse N°3 + révision de 5 kata
Lundi 19 aout	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi 23 aout	Samedi	Dimanche
Footing 20 min avec travail de fractionné	Repos	Séance de renforcement : 1bloc	Repos	ENTRAINEMENT DOJO à HERBIGNAC 18h à 19H30 avec Philippe	Repos	Séance vitesse N°4 + travail des coups de poing et blocage 30 mn
Lundi 26 aout	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi 30 aout	Samedi	Dimanche
Footing 30 min avec travail de fractionné	Repos	Séance de renforcement : 1bloc	Repos	ENTRAINEMENT DENTRAINEMENT DOJO à HERBIGNAC 18h à 19H30 avec Philippe	Repos	Séance vitesse N°5 + révision de 5 kata

NE PAS OUBLIER LES ETIREMENTS ET L'HYDRATATION !!!



PREPARATION PHYSIQUE KARATE



	EXERCICE		CONSIGNES	DUREE OU REPETITION
<u>1</u>	Gainage facial		Alignement pied-bassin-épaule. Position statique en évitant dos creux.	Statique 30'' à 1 min
<u>2</u>	Abdominaux classiques « crunch »		Pieds décollés et non fixés. Relever le buste en insistant sur la contraction abdominale. On peut les faire sans poser les jambes	30 répétitions
<u>3</u>	Gainages cotés		Appui latéral gauche 30s Appui latéral droit 30s	X 2 enchaînées
<u>4</u>	Lombaires		A plat ventre Position statique ou dynamique. Bras/jambes tendus et décollés Regard en direction du sol	30 répétitions
<u>5</u>	Gainage dorsal		A plat dos, en appui sur les mains et les talons Maintenir le corps bien gainé	pendant 30 '' à 1'
<u>6</u>	Pompes mains		10 pompes prises serrés 10 pompes prises diagonales main gauche avancée 10 pompes prises diagonales main droite avancée	1 série

*Vous doserez vous même le nombre de répétitions.
Cherchez à progresser sur les 5 semaines*

Aucune douleur articulaire

Pensez à bien placer votre dos

PREPARATION PHYSIQUE KARATE

- Footing : courir à allure normale.
- Footing et travail fractionné : Courir à bon rythme. Dans les 6 dernières minutes du footing : alterner 30 secondes à allure soutenue et 30 secondes à allure normale.

Echauffement obligatoire avant toute séance de vitesse :

1) 10 à 15 minutes de footing allure lente en introduisant par période de 20M sans vous arrêter :

1 course avec pointes de pieds à l'intérieur 2 courses avec pointes de pieds à l'extérieur
3 dérouler le pied (appui complet du talon à l'orteil) 4 course sur la plante des pieds (sans que le talon touche le sol)

2) étirements

3) sur distance de 20M 1 x Talons fesses pied droit-fesse droite 1x Talons fesses pied gauche-fesse gauche 1x Talons fesses en alternant gauche -droite 4x montées de genoux en accélérant 2x foulées bondissantes en utilisant les bras 1x cloche pied gauche 1x cloche pied droit 1x pas chassés en alternant gauche -droite

4) Etirements. Après cette préparation vous pouvez réaliser la séquence de vitesse



www.ffkarate.fr

TRAVAIL DE VITESSE:

Séance 1 :

2 séries de 4x20 M avec 2' de repos entre les séries 2 séries de 3x30M (10M sprint, 10M relâche, 10M sprint) 2' de repos entre les séries Etirement 5 à 10'

Séance 2 :

2 séries de 4x 10 M (retour marche) 2' de repos entre les séries 2 séries de 4x15M (retour marche) 2' de repos entre les séries 2' de repos entre les séries 4 séries de 1x10M, 1x20, 1x30, 1x20 2' de repos entre les séries (retour marche) Etirement 5 à 10'

Séance 3 :

2 séries de 4x15 M (départ assis de dos au sens de course) 1 série de 4x30M en sprint (retour marche) 2' de repos entre les séries 1 série de 4x40M en sprint (retour marche) 2' de repos entre les séries 1 série de 4x20M en sprint (retour marche) 2' de repos entre les séries Etirement 5 à 10'

Séance 4 :

2 séries de 4x15M (départ assis de dos au sens de course) (retour marche) 2' de repos entre les séries Test 10x5M sans arrêts 2 séries de 3x60M (30M à 50% et 30M sprint) (retour marche) 2' de repos entre les séries

2 séries de 3x40M sprint (retour marche) 2' de repos entre les séries Etirement 5 à 10'

Séance 5 :

2 séries de 4x15M (retour marche) 2' de repos entre les séries 3 séries de 3x 60M (30M sprint, 20M relâchés, 20M sprint) (retour marche) 2' de repos entre les séries 3 séries de 3x40 M (départ assis de dos) (retour marche) 2' de repos entre les séries Etirement 5 à 10'

PREPARATION PHYSIQUE KARATE

TRAVAIL DE RECUPERATION (après chaque séance)

Etirements longs du haut et du bas du corps (15 à 30 secondes de maintien)
Pendant 5 min sur le dos jambes en l'air à la verticale du sol pour drainer le sang dans les jambes et éliminer plus rapidement l'acide lactique.

- Respecter bien les temps d'efforts et de repos (pour diminuer les risques de blessure)
- Dormir : le sommeil après l'effort est essentiel...
- Ne pas oublier les échauffements et la récupération.

QUELQUES DERNIERS CONSEILS POUR REUSSIR ..

- Ne pas prendre en cours le programme : si vous ne pouvez pas le commencer à la date imposée, commencez le plus tard en respectant l'ordre des semaines.
- Si vous ne faites qu'une séance par semaine, faire en priorité le renforcement musculaire, puis l'endurance et en dernier le travail de vitesse.
- Si les séances sont trop difficiles, réduire l'intensité mais garder la durée des séquences et ne pas se décourager.
- Bien s'hydrater.

BONNES VACANCES A TOUS !!!

Pour plus d'informations, conseils, n'hésitez pas à me contacter

philippe.babin@sfr.fr

Fédération Française de Karaté
et Disciplines Associées



www.ffkarate.fr