

## Exercices Adultes : Semaine 4

Bonjour à tous, le déconfinement a commencé. En espérant qu'on pourra nous permettre de pouvoir reprendre l'entraînement sur terrain. Pour le moment, il faut encore être patient pour les arts martiaux.  
Allez on commence :

### Premier exercice : (5 min)

- déblocage des articulations. On commence par les chevilles et on remonte jusqu'au cou. (comme en cour)
  - Étirement dynamique, pas plus de 10s par muscle. ( se mémoriser du travail en début de cours)
  - Sur un pied, lever le genou à la poitrine 10-20s. Sans poser le genou, pliez une jambe vers l'arrière et saisissez votre pied au niveau de la cheville avec la main du même côté. 10-20s.
- Faire l'exercice à droite et à gauche.

### Second exercice : (30min) travail des jambes...

Outils : montre ou chronomètre, corde à sauté ou corde

- TABATA avec récupération unique gainage planche sur les bras ou coudes au sol.

Les positions de repos entre chaque exercice :

- 1 exercice : 40s  
**jumping jack**
- Repos : 40s
- 2 exercice : 40s  
**pompes sur les genoux ou normales**
- Repos : 40s
- 3 exercice : 40s  
**corde à sauté**
- Repos : 40s
- 4 exercice : 40s  
**levé de genoux**
- Repos : 40s

- 5 Exercice : 40s  
**flexion jambe fermé**
- Repos : 40s

- 6 Exercice : 40s  
**extension**
- Repos : 40s

**1 Cycle = Exercice1 +repos1 +Exercice2 + repos 2 + Exercice2 + repos3 + Exercice4 + repos4 + Exercice5 + repos5 + Exercice6 + repos6 = 240s ou 4 min**

**Pour cette semaine vous ferrez 4 cycles. Les débutants, 2-3 cycles.  
Vous pouvez modifier la durée du temps de l'exercice /repos:  
20s/20s ou 30s/30s**

### **Troisième exercice : ( 20-30min)**

**- Travail des membres supérieurs : choisir un mouvement de défense au choix pour le premier cycle**

- 1 – Position cavalière statique, exécuter 30 fois à gauche et à droite.**
- 2- Même position, exécuter lentement avec sa respiration 30 fois à droite et à gauche**
- 3- Même position, exécuter en force 30 fois à gauche et à droite**
- 4- Même position, exécuter 30 fois sans armement à droite et à gauche**
- 5 –En avançant position ap koubi, exécuter 30 fois en avançant puis en reculant ( s'adapter en fonction de sa surface de travail)**
- 6- En avançant position dwit koubi, exécuter 30 fois en avançant puis en reculant ( s'adapter en fonction de sa surface de travail)**
- 7 – En avançant position cavalière ( joutchoum seugui), exécuter 30 fois en avançant puis en reculant ( s'adapter en fonction de sa surface de travail)**
- 8- En avançant position beum seugui, exécuter 30 fois en avançant puis en reculant ( s'adapter en fonction de sa surface de travail)**

**Refaire au moins 5 cycles en changeant de défense chaque fois.**

**1 cycle = 1+2+3+4+5+6+7+8**

### Quatrième exercice :( 5-10 min)

Étirement de 10s sur les groupes musculaires (jambes essentiellement) avec relâchement 5s et reprise de 20s sans trop forcer sur le muscle.

Pour les plus Vaillants : (temps : à vous de déterminer )

#### **Travail de visualisation de vos Poomses :**

- Se mettre dans une position confortable dos droit. (mais pas dans le canapé) Jambe croisée ou non, sur une chaise, dehors, dedans...
- Les yeux ouverts ou fermés, travailler ses poomses lentement avec sa respiration. Faire attention à ses déplacements, armements, trajectoires, finitions du mouvement ou enchaînements de mouvement ou position.
- **on doit visualiser un travail parfait. N'hésitez pas à recommencer à la moindre faute. Soyez juste avec vous et sévère sur vos erreurs.....**

Ce travail est difficile et demande beaucoup de concentration. ....

Tous ces exercices sont à faire tous les jours si possible ou 3 fois minimum dans la semaine.

A la semaine prochaine avec d'autres exercices.....

LAURENT