

# SHITOKAI KARATE EVERE



**SEMAINE du 5 au 11 août (pas de karaté-gi !)**

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p><b>CONDITION PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jogging de 3 km à une vitesse moyenne</li> <li>-Stretching (20 min)</li> </ul>	<p><b>KATA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentement les 5 pinans (=échauffement)</li> <li>-Musclation* (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions)</li> <li>-Révision au ralenti des katas supérieurs Seienchin + Bassai Dai</li> <li>-Musclation (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions)</li> <li>-Deux fois de suite (1x lentement avec rythme + 1x rapide) chaque kata : Pinan Shodan, Nidan, Sandan et Yondan</li> <li>-Musclation (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions)</li> <li>-Deux fois de suite (1x lentement avec rythme + 1x rapide) chaque kata: Pinan Godan, Seienchin et Bassai Dai</li> <li>-Musclation (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions)</li> <li>-Stretching</li> </ul>	<p><b>REPOS</b></p>	<p><b>CONDITION PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jogging de 3 km à une vitesse moyenne</li> <li>-Stretching (20 min)</li> </ul>	<p><b>KUMITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai (=échauffement)</li> <li>-Stretching</li> <li>-Musclation (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions)</li> <li>-Séries kumité ** toujours 10 x à droite et 10 x à gauche (décontracté et à une vitesse moyenne):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kizami tsuki (avec déplacement)</li> <li>-Gyaku (genou arrière au sol)</li> <li>-Kizami + gyaku (déplacement)</li> <li>-Gyaku + kizami (déplacement)</li> <li>-Superman</li> </ul> </li> <li>- Musclation (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions)</li> <li>-Séries kumité:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mae geri (jambe avant)</li> <li>-Mawashi (jambe avant)</li> <li>-Uramawashi (jambe avant)</li> <li>-Yoko Geri (jambe avant)</li> <li>-Ushiro geri (jambe arrière)</li> </ul> </li> <li>- Musclation (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions)</li> <li>-Séries kumité:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mae geri (jambe arrière)</li> <li>-Mawashi (jambe arrière)</li> <li>-Uramawashi (jambe arrière)</li> <li>-Yoko Geri (jambe arrière)</li> <li>-Ushiro uramawashi (jambe arrière)</li> </ul> </li> <li>- Musclation (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions)</li> <li>-Stretching</li> </ul>	<p><b>REPOS</b></p>	<p><b>REPOS</b></p>

\*Remarque : les séries de musclation sont toujours des séries rapides

\*\*Remarque : idéalement les séries "kumité" sont effectuées face à une cible (poteau, arbre, ...) et la touche légère est obligatoire

# SHITOKAI KARATE EVERE



**SEMAINE du 12 au 18 août (pas de karaté-gi !)**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAM	DIM
<p><b>CONDITION PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jogging de 4 km à une vitesse moyenne</li> <li>-Stretching (20 min)</li> </ul>	<p><b>KATA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai (=échauffement)</li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Pinan Shodan, Nidan et Sandan</li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite les katas: Pinan Yondan + Seienchin</li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite les katas: Pinan Godan + Bassai Dai</li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Stretching</li> </ul>	<p><b>REPOS</b></p>	<p><b>CONDITION PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jogging de 4 km à une vitesse moyenne</li> <li>-Stretching (20 min)</li> </ul>	<p><b>KUMITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai (=échauffement)</li> <li>-Stretching</li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Séries kumité ** toujours 10 x à droite et 10 x à gauche (décontracté et à une vitesse moyenne): <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kizami tsuki (avec déplacement)</li> <li>-Gyaku (genou arrière au sol)</li> <li>-Kizami + gyaku (déplacement)</li> <li>-Gyaku + kizami (déplacement)</li> <li>-Superman</li> </ul> </li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Séries kumité: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mae geri (jambe avant + arrière)</li> <li>-Mawashi (jambe avant + arrière)</li> <li>-Uramawashi (jambe avant + arrière)</li> <li>-Yoko Geri (jambe avant + arrière)</li> <li>-Ushiro geri (jambe arrière)</li> <li>-Ushiro uramawashi (jambe arrière)</li> </ul> </li> <li>- Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Séries kumité: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kizami + gyaku + geri au choix</li> <li>-Mae geri (jambe arrière) + kizami</li> <li>-Mawashi (jambe arrière) + gyaku</li> <li>-Gyaku + mawashi (jambe avant)</li> <li>-Gyaky + uramawashi (jambe avant)</li> </ul> </li> <li>- Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Stretching</li> </ul>	<p><b>REPOS</b></p>	<p><b>REPOS</b></p>

\*Remarque : les séries de musculation sont toujours des séries rapides

\*\*Remarque : idéalement les séries "kumité" sont effectuées face à une cible (poteau, arbre, ...) et la touche légère est obligatoire

# SHITOKAI KARATE EVERE



**SEMAINE du 19 au 25 août (pour ceux qui ne participent pas au stage d'été) (pas de karaté-gi !)**

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p><b>CONDITION PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jogging de 4 km à une vitesse moyenne</li> <li>-Stretching (20 min)</li> </ul>	<p><b>KATA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai (=échauffement)</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Pinan Shodan, Nidan et Sandan</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite les katas: Pinan Yondan + Seienchin</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite les katas: Pinan Godan + Bassai Dai</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Stretching</li> </ul>	<p><b>REPOS</b></p>	<p><b>CONDITION PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jogging de 4 km à une vitesse moyenne</li> <li>-Stretching (20 min)</li> </ul>	<p><b>KUMITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai (=échauffement)</li> <li>-Stretching</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Séries kumité ** toujours 10 x à droite et 10 x à gauche (décontracté et à une vitesse moyenne): <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kizami tsuki (avec déplacement)</li> <li>-Gyaku (genou arrière au sol)</li> <li>-Kizami + gyaku (déplacement)</li> <li>-Gyaku + kizami (déplacement)</li> <li>-Superman</li> </ul> </li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Séries kumité: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mae geri (jambe avant + arrière)</li> <li>-Mawashi (jambe avant + arrière)</li> <li>-Uramawashi (jambe avant + arrière)</li> <li>-Yoko Geri (jambe avant + arrière)</li> <li>-Ushiro geri (jambe arrière)</li> <li>-Ushiro uramawashi (jambe arrière)</li> </ul> </li> <li>- Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Séries kumité: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kizami + gyaku + geri au choix</li> <li>-Mae geri (jambe arrière) + kizami</li> <li>-Mawashi (jambe arrière) + gyaku</li> <li>-Gyaku + mawashi (jambe avant)</li> <li>-Gyaky + uramawashi (jambe avant)</li> </ul> </li> <li>- Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Stretching</li> </ul>	<p><b>STAGE A LA MER</b></p>	<p><b>STAGE A LA MER</b></p>

\*Remarque : les séries de musculature sont toujours des séries rapides

\*\*Remarque : idéalement les séries "kumité" sont effectuées face à une cible (poteau, arbre, ...) et la touche légère est obligatoire

# SHITOKAI KARATE EVERE



**SEMAINE du 26 août au 1 septembre (pas de karaté-gi !)**

LUNDI	MARDI	MERCUR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<b>REPOS</b>	<p><b>CONDITION PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jogging de 3 km à une vitesse moyenne</li> <li>-Stretching (20 min)</li> </ul>	<p><b>KATA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai (=échauffement)</li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Pinan Shodan, Nidan et Sandan</li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite les katas: Pinan Yondan + Seienchin</li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite les katas: Pinan Godan + Bassai Dai</li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Stretching</li> </ul>	<b>REPOS</b>	<p><b>CONDITION PHYSIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jogging de 3 km à une vitesse moyenne</li> <li>-Stretching (20 min)</li> </ul>	<p><b>KUMITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai (=échauffement)</li> <li>-Stretching</li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Séries kumité ** toujours 10 x à droite et 10 x à gauche (décontracté et à une vitesse moyenne):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kizami tsuki (avec déplacement)</li> <li>-Gyaku (genou arrière au sol)</li> <li>-Kizami + gyaku (déplacement)</li> <li>-Gyaku + kizami (déplacement)</li> <li>-Superman</li> </ul> </li> <li>-Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Séries kumité:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mae geri (jambe avant + arrière)</li> <li>-Mawashi (jambe avant + arrière)</li> <li>-Uramawashi (jambe avant + arrière)</li> <li>-Yoko Geri (jambe avant + arrière)</li> <li>-Ushiro geri (jambe arrière)</li> <li>-Ushiro uramawashi (jambe arrière)</li> </ul> </li> <li>- Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Séries kumité:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kizami + gyaku + geri au choix</li> <li>-Mae geri (jambe arrière) + kizami</li> <li>-Mawashi (jambe arrière) + gyaku</li> <li>-Gyaku + mawashi (jambe avant)</li> <li>-Gyaky + uramawashi (jambe avant)</li> </ul> </li> <li>- Musculation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Stretching</li> </ul>	<b>REPOS</b>

\*Remarque : les séries de musculation sont toujours des séries rapides

\*\*Remarque : idéalement les séries "kumité" sont effectuées face à une cible (poteau, arbre, ...) et la touche légère est obligatoire