

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 4 au 10 juillet

REPOS !

SEMAINE du 11 au 17 juillet

REPOS !

SEMAINE du 18 au 24 juillet (pas de karaté !)

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes) -Musculation (30 pompes + 30 abdos)* -Stretching (20 min)	REPOS	<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes) -Musculation (30 pompes + 30 abdos)* -Stretching (20 min)	REPOS	<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes) -Musculation (30 pompes + 30 abdos)* -Stretching (20 min)	REPOS	REPOS

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

SEMAINE du 25 au 31 juillet (pas de karaté !)

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 3,5 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes) -Musculation (40 pompes + 40 abdos)* -Stretching (20 min)	REPOS	<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 3,5 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes) -Musculation (40 pompes + 40 abdos)* -Stretching (20 min)	REPOS	<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 3,5 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes) -Musculation (40 pompes + 40 abdos)* -Stretching (20 min)	REPOS	REPOS

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

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 1 au 7 août (pas de karaté-gi !)

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

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 8 au 14 août (pas de karaté-gi !)

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

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 15 août au 21 août (pas de karaté-gi !)

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

SHITOKAI KARATE EVERE

SEMAINE du 22 août au 28 août

- Du 22 au 26 août : stage d'été
- Du 27 au 28 août : **REPOS**



SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 29 août au 4 septembre (pas de karaté-gi !)

LUNDI	MARDI	MERCUR	JEUDI	VEN.	SAM	DIM
<p>COND. PHYSIQUE</p> <p>-Jogging de 4 km à une vitesse moyenne</p> <p>-Stretching (20 min)</p>	<p>KATA</p> <p>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai + Superimpeï (=échauffement)</p> <p>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Pinan Sandan, Yondan et Godan</p> <p>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite le kata: Seienchin</p> <p>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite le kata: Bassai Dai</p> <p>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite le kata: Superimpeï (ou Niseishi)</p> <p>-Stretching</p>	<p>COND. PHYSIQUE</p> <p>-Jogging de 4 km à une vitesse moyenne</p> <p>-Stretching (20 min)</p>	<p>KUMITE</p> <p>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai (=échauffement)</p> <p>-Stretching</p> <p>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Séries kumité ** toujours 10 x à droite et 10 x à gauche (décontracté et à une vitesse moyenne):</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kizami tsuki (avec déplacement) -Gyaku (genou arrière au sol) -Kizami + gyaku (déplacement) -Gyaku + kizami (déplacement) -Superman <p>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Séries kumité:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mae geri (jambe avant + arrière) -Mawashi (jambe avant + arrière) -Uramawashi (jambe avant + arrière) -Yoko Geri (jambe avant + arrière) -Ushiro geri (jambe arrière) -Ushiro uramawashi (jambe arrière) <p>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Séries kumité:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kizami + gyaku + geri au choix -Mae geri (jambe arrière) + kizami -Mawashi (jambe arrière) + gyaku -Gyaku + mawashi (jambe avant) -Gyaku + uramawashi (jambe avant) <p>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Stretching</p>	<p>REPRISE DES COURS DE KARATE</p>	<p>REPOS</p>	<p>REPOS</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 comme en compétition