

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 2 au 8 juillet

REPOS !

SEMAINE du 9 au 15 juillet

REPOS ! (éventuellement un repos actif : piscine, foot, basket, vélo, ...)

SEMAINE du 16 au 22 juillet (pas de karaté !)

LUNDI	MARDI	MERCUR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 5 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes) -Musculation (50 pompes + 50 abdos + 50 flexions)* -Stretching (20 min)	REPOS	<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 5 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes) -Musculation (50 pompes + 50 abdos + 50 flexions)* -Stretching (20 min)	REPOS	<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 5 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes) -Musculation (50 pompes + 50 abdos + 50 flexions)* -Stretching (20 min)	REPOS	REPOS

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

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 23 au 29 juillet (pas de karaté-gi !)

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p>CONDITION PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogging de 5 km à une vitesse moyenne (en maximum 35 minutes) -Stretching (20 min) 	<p>KATA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentement les 5 Heian (=échauffement) -Musculaton* (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions) -Révision au ralenti des katas supérieurs (2 katas supérieurs pour le passage de grade + les 5 katas de compétition) -Musculaton (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions) -Deux fois de suite (1x lentement avec rythme + 1x rapide) chaque kata: Kata passage 1 + Kata passage 2 + Kata compétition 1 + kata comp. 2 -Musculaton (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions) -Deux fois de suite (1x lentement avec rythme + 1x rapide) chaque kata: Kata comp. 3 + kata comp. 4 + kata comp. finale -Musculaton (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions) -Stretching 	<p>REPOS</p>	<p>CONDITION PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogging de 5 km à une vitesse moyenne (en maximum 35 minutes) -Stretching (20 min) 	<p>KUMITE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Révision au ralenti des katas supérieurs (voir liste du mardi) (=échauffement) -Stretching -Musculaton (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions) -Séries kumité ** toujours 10x 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 - Musculaton (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions) -Séries kumité: <ul style="list-style-type: none"> -Mae geri (jambe avant) -Mawashi (jambe avant) -Uramawashi (jambe avant) -Yoko Geri (jambe avant) -Ushiro geri (jambe arrière) - Musculaton (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions) -Séries kumité: <ul style="list-style-type: none"> -Mae geri (jambe arrière) -Mawashi (jambe arrière) -Uramawashi (jambe arrière) -Yoko Geri (jambe arrière) -Ushiro uramawashi (jambe arrière) - Musculaton (10 pompes + 10 abdos + 10 flexions) -Stretching 	<p>REPOS</p>	<p>REPOS</p>

*Remarque : les séries de musculaton 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 30 juillet au 5 août (pas de karaté-gi !)

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p>CONDITION PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en maximum 42 minutes) -Stretching (20 min) 	<p>KATA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Révision au ralenti (avec rythme) des katas supérieurs (2 katas supérieurs pour le passage de grade + les 5 katas de compétition) (=échauffement) -Musculaton* (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les 2 katas du passage -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite les katas de compétition 1 & 2 -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite les katas de compétition 3 & 4 -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata de finale -Stretching 	<p>REPOS</p>	<p>CONDITION PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en maximum 42 minutes) -Stretching (20 min) 	<p>KUMITE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Révision au ralenti des katas supérieurs (voir liste du mardi) (=échauffement) -Stretching -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Séries kumité ** toujours 15x à droite et 15 x à gauche (séries explosives éventuellement avec élastique léger): <ul style="list-style-type: none"> -Kizami tsuki (avec déplacement) -Gyaku (genou arrière au sol) -Kizami + gyaku (déplacement) -Gyaku + kizami (déplacement) -Superman -Musculaton (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) -Musculaton (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) - Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Stretching 	<p>REPOS</p>	<p>REPOS</p>

*Remarque : les séries de musculaton 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 6 au 12 août (pas de karaté-gi !)

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p>CONDITION PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en maximum 39 minutes) -Stretching (20 min) 	<p>KATA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Révision au ralenti (avec rythme) des katas supérieurs (2 katas supérieurs pour le passage de grade + les 5 katas de compétition) (=échauffement) -Musculaton* (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les 2 katas du passage -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite les katas de compétition 1 & 2 -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite les katas de compétition 3 & 4 -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata de finale -Stretching 	<p>REPOS</p>	<p>CONDITION PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en maximum 39 minutes) -Stretching (20 min) 	<p>KUMITE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Révision au ralenti des katas supérieurs (voir liste du mardi) (=échauffement) -Stretching -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Séries kumité ** toujours 15x à droite et 15 x à gauche (séries explosives éventuellement avec élastique léger): <ul style="list-style-type: none"> -Kizami tsuki (avec déplacement) -Gyaku (genou arrière au sol) -Kizami + gyaku (déplacement) -Gyaku + kizami (déplacement) -Superman -Musculaton (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) - Musculaton (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) - Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Stretching 	<p>REPOS</p>	<p>REPOS</p>

*Remarque : les séries de musculaton 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 13 août au 19 août (pas de karaté-gi !)

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p>CONDITION PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min) 	<p>KATA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Révision au ralenti (avec rythme) des katas supérieurs (2 katas supérieurs pour le passage de grade + les 5 katas de compétition) (=échauffement) -Musculaton* (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les 2 katas du passage -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite les katas de compétition 1 & 2 -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite les katas de compétition 3 & 4 -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata de finale -Stretching 	<p>REPOS</p>	<p>CONDITION PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min) 	<p>KUMITE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Révision au ralenti des katas supérieurs (voir liste du mardi) (=échauffement) -Stretching -Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Séries kumité ** toujours 15x à droite et 15 x à gauche (séries explosives éventuellement avec élastique léger): <ul style="list-style-type: none"> -Kizami tsuki (avec déplacement) -Gyaku (genou arrière au sol) -Kizami + gyaku (déplacement) -Gyaku + kizami (déplacement) -Superman -Musculaton (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) - Musculaton (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) - Musculaton (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Stretching 	<p>REPOS</p>	<p>REPOS</p>

*Remarque : les séries de musculaton 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 20 août au 26 août

- Du 20 au 24 août : stage d'été
- Le 25 août : stage à la mer (infos → calendrier site du club)
- Le 26 août : **REPOS**

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 27 août au 2 septembre (pas de karaté-gi !)

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDR	SAM	DIM
<p>COND. PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min) 	<p>KATA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Révision au ralenti (avec rythme) des katas supérieurs (2 katas supérieurs pour le passage de grade + les 5 katas de compétition) (=échauffement) -Musclature* (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les 2 katas du passage -Musclature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite les katas de compétition 1 & 2 -Musclature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite les katas de compétition 3 & 4 -Musclature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata de finale -Stretching 	<p>COND. PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min) 	<p>KUMITE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Révision au ralenti des katas supérieurs (voir liste du mardi) (=échauffement) -Stretching -Musclature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Séries kumité ** toujours 15x à droite et 15 x à gauche (séries explosives éventuellement avec élastique léger): <ul style="list-style-type: none"> -Kizami tsuki (avec déplacement) -Gyaku (genou arrière au sol) -Kizami + gyaku (déplacement) -Gyaku + kizami (déplacement) -Superman -Musclature (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) - Musclature (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) - Musclature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Stretching 	<p>REPOS</p>	<p>CIKA SUMMER-CAMP (infos → calendrier sur le site du club)</p>	<p>CIKA SUMMER-CAMP (infos → calendrier sur le site du club)</p>

*Remarque : les séries de musclature 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 3 septembre au 9 septembre (pas de karaté-gi !)

LUNDI	MARDI	MERCUR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p>COND. PHYSIQUE</p> <p>-Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes)</p> <p>-Stretching (20 min)</p>	<p>KATA</p> <p>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas supérieurs (2 katas supérieurs pour le passage de grade + les 5 katas de compétition) (=échauffement)</p> <p>-Musclature* (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les 2 katas du passage</p> <p>-Musclature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite les katas de compétition 1 & 2</p> <p>-Musclature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite les katas de compétition 3 & 4</p> <p>-Musclature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite le kata de finale</p> <p>-Stretching</p>	<p>COND. PHYSIQUE</p> <p>-Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes)</p> <p>-Stretching (20 min)</p>	<p>KUMITE</p> <p>-Révision au ralenti des katas supérieurs (voir liste du mardi) (=échauffement)</p> <p>-Stretching</p> <p>-Musclature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Séries kumité ** toujours 15x à droite et 15 x à gauche (séries explosives éventuellement avec élastique léger):</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kizami tsuki (avec déplacement) -Gyaku (genou arrière au sol) -Kizami + gyaku (déplacement) -Gyaku + kizami (déplacement) -Superman <p>-Musclature (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>- Musclature (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) -Gyaky + uramawashi (jambe avant) <p>- Musclature (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 musclature 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