

# SHITOKAI KARATE EVERE



**SEMAINE du 2 au 8 juillet**

**REPOS !**

**SEMAINE du 9 au 15 juillet**

**REPOS !**

**SEMAINE du 16 au 22 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)  -Musclation (30 pompes + 30 abdos)*  -Stretching (20 min)	<b>REPOS</b>	<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes)  -Musclation (30 pompes + 30 abdos)*  -Stretching (20 min)	<b>REPOS</b>	<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes)  -Musclation (30 pompes + 30 abdos)*  -Stretching (20 min)	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>

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

**SEMAINE du 23 au 29 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)  -Musclation (40 pompes + 40 abdos)*  -Stretching (20 min)	<b>REPOS</b>	<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 3,5 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes)  -Musclation (40 pompes + 40 abdos)*  -Stretching (20 min)	<b>REPOS</b>	<u>CONDITION PHYSIQUE</u> -Jogging de 3,5 km à une vitesse moyenne (en environ 30 minutes)  -Musclation (40 pompes + 40 abdos)*  -Stretching (20 min)	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>

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

# SHITOKAI KARATE EVERE



**SEMAINE du 30 juillet au 5 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>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 Heian + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=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: Heian Sandan, Yondan et Godan</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 1</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 2</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 3</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>-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>REPOS</b></p>	<p><b>REPOS</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 comme en compétition

# SHITOKAI KARATE EVERE



**SEMAINE du 6 au 12 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 3,5 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 Heian + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=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: Heian Sandan, Yondan et Godan</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 1</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 2</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 3</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 3,5 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>REPOS</b></p>	<p><b>REPOS</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 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><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 Heian + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=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: Heian Sandan, Yondan et Godan</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 1</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 2</li> <li>-Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</li> <li>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 3</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>REPOS</b></p>	<p><b>REPOS</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 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><b>COND. PHYSIQUE</b></p> <p>-Jogging de 4 km à une vitesse moyenne</p> <p>-Stretching (20 min)</p>	<p><b>KATA</b></p> <p>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 Heian + + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=échauffement)</p> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Heian Sandan, Yondan et Godan</p> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 1</p> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 2</p> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 3</p> <p>-Stretching</p>	<p><b>COND. PHYSIQUE</b></p> <p>-Jogging de 4 km à une vitesse moyenne</p> <p>-Stretching (20 min)</p>	<p><b>KUMITE</b></p> <p>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai (=échauffement)</p> <p>-Stretching</p> <p>-Musclation (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"> <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> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Séries kumité:</p> <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> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Séries kumité:</p> <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> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Stretching</p>	<p><b>REPOS</b></p>	<p><b>CIKA SUMMER-CAMP</b> (infos → calendrier sur le site du club)</p>	<p><b>CIKA SUMMER-CAMP</b> (infos → calendrier sur le site du club)</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 comme en compétition

# SHITOKAI KARATE EVERE



**SEMAINE du 3 août au 9 septembre (pas de karaté-gi !)**

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VEN.	SAM	DIM
<p><b>COND. PHYSIQUE</b></p> <p>-Jogging de 4 km à une vitesse moyenne</p> <p>-Stretching (20 min)</p>	<p><b>KATA</b></p> <p>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 Heian + + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=échauffement)</p> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Heian Sandan, Yondan et Godan</p> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 1</p> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 2</p> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Quatre fois de suite le kata: supérieur 3</p> <p>-Stretching</p>	<p><b>COND. PHYSIQUE</b></p> <p>-Jogging de 4 km à une vitesse moyenne</p> <p>-Stretching (20 min)</p>	<p><b>KUMITE</b></p> <p>-Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 pinans + Seienchin + Bassai Dai (=échauffement)</p> <p>-Stretching</p> <p>-Musclation (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"> <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> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Séries kumité:</p> <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> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Séries kumité:</p> <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> <p>-Musclation (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions)</p> <p>-Stretching</p>	<p><b>REPRISE DES COURS DE KARATE</b></p>	<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 comme en compétition