



SEMAINE 1

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

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

SEMAINE 2

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

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



SEMAINE 3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAM	DIM
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 5 km à une vitesse moyenne (en maximum 35 minutes) -Stretching (20 min)	KATA - 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	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 5 km à une vitesse moyenne (en maximum 35 minutes) -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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	REPOS	REPOS

*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



SEMAINE 4

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en maximum 42 minutes) -Stretching (20 min)	KATA -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	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en maximum 42 minutes) -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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	REPOS	REPOS

*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



SEMAINE 5

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM	
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en maximum 39 minutes) -Stretching (20 min)	KATA -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	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en maximum 39 minutes) -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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		REPOS	REPOS

*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



SEMAINE 6

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENREDI	SAM	DIM
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min)	KATA -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	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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	REPOS	REPOS

*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



SEMAINE 7

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min)	KATA -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	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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	STAGE A LA MER : infos → site du club	REPOS

*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



SEMAINE 8

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENREDI	SAM	DIM	
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min)	KATA -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	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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		REPOS	REPOS

*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



SEMAINE 9

LUNDI	MARDI	MERCRE	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p>COND. PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min)</p>	<p>KATA -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>	<p>COND. PHYSIQUE -Jogging de 6 km à une vitesse moyenne (en environ 36 minutes) -Stretching (20 min)</p>	<p>KUMITE -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): -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: -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: -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>	<p>REPRISE DES COURS DE KARATE</p>	<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