



SEMAINE 1

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

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



SHITOKAI KARATE EVERE

Autodéfense - Katas - Kumité - Condition physique



SEMAINE 3

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENREDI	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 Heian + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=échauffement) -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Heian Sandan, Yondan et Godan -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 1 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 2 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 3 -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

Autodéfense - Katas - Kumité - Condition physique



SEMAINE 4

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENREDI	SAM	DIM
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 3,5 km à une vitesse moyenne -Stretching (20 min)	KATA -Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 Heian + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=échauffement) -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Heian Sandan, Yondan et Godan -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 1 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 2 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 3 -Stretching	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 3,5 km à une vitesse moyenne -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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	REPOS	REPOS

*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

Autodéfense - Katas - Kumité - Condition physique



SEMAINE 5

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENREDI	SAM	DIM
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne -Stretching (20 min)	KATA -Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 Heian + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=échauffement) -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Heian Sandan, Yondan et Godan -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 1 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 2 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 3 -Stretching	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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	REPOS	REPOS

*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

Autodéfense - Katas - Kumité - Condition physique



SEMAINE 6

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENREDI	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 Heian + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=échauffement) -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Heian Sandan, Yondan et Godan -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 1 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 2 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 3 -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 -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>STAGE A LA MER</p> <p>Infos → site du club</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

Autodéfense - Katas - Kumité - Condition physique



SEMAINE 7

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne -Stretching (20 min)	KATA -Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 Heian + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=échauffement) -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Heian Sandan, Yondan et Godan -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 1 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 2 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 3 -Stretching	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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	REPOS	REPOS

*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

Autodéfense - Katas - Kumité - Condition physique



SEMAINE 8

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENREDI	SAM	DIM
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne -Stretching (20 min)	KATA -Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 Heian + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=échauffement) -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Heian Sandan, Yondan et Godan -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 1 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 2 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 3 -Stretching	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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	REPOS	REPOS

*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

Autodéfense - Katas - Kumité - Condition physique



SEMAINE 9

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENREDI	SAM	DIM
CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne -Stretching (20 min)	KATA -Révision au ralenti (avec rythme) des katas: 5 Heian + 3 supérieurs (Seienchin/ Bassai Dai/Superimpei/ / Gojushiho/ Kosokun Dai/ Seipai) (=échauffement) -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite (1x lentement + 1x rapide + 1x lentement + 1x rapide) les katas: Heian Sandan, Yondan et Godan -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 1 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 2 -Musculature (15 pompes + 15 abdos + 15 flexions) -Quatre fois de suite le kata: supérieur 3 -Stretching	REPOS	CONDITION PHYSIQUE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne -Stretching (20 min)	KUMITE -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): -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: -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: -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	REPOS	REPOS

*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