



SHITOKAI KARATE EVERE

Autodéfense - Katas - Kumité - Condition physique



SEMAINE 1

| LUNDI | MARDI | MERCR | JEUDI | VENDREDI | SAM | DIM |
|--|--|--------------|--|--|--------------|--------------|
| ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse lente (en environ 28 minutes) -Stretching (20 min) | MUSCULATION -20 pompes + 20 abdos + 30 squats (flexions) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 20 minutes) -Stretching (20 min) | MUSCULATION -20 pompes + 20 abdos + 30 squats (flexions) | REPOS | REPOS |

SEMAINE 2

| LUNDI | MARDI | MERCR | JEUDI | VENDREDI | SAM | DIM |
|--|--|--------------|--|--|--------------|--------------|
| ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne (en environ 27 minutes) -Stretching (20 min) | MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats (flexions) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse lente (en environ 28 minutes) -Stretching (20 min) | MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats (flexions) | REPOS | REPOS |

SEMAINE 3

| LUNDI | MARDI | MERCR | JEUDI | VENDREDI | SAM | DIM |
|--|--|--------------|--|--|--------------|--------------|
| ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min) | MUSCULATION -40 pompes + 40 abdos + 50 squats (flexions) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse lente (en environ 28 minutes) -Stretching (20 min) | MUSCULATION -40 pompes + 40 abdos + 50 squats (flexions) | REPOS | REPOS |



SHITOKAI KARATE EVERE

Autodéfense - Katas - Kunité - Condition physique



SEMAINE 4

| LUNDI | MARDI | MERCR | JEUDI | VENDREDI | SAM | DIM |
|--|--------------|--|--------------|--|--------------|--------------|
| ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne (en environ 27 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 20 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse lente (en environ 28 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | REPOS |
| MUSCULATION -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | MUSCULATION -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | MUSCULATION -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | |

SEMAINE 5

| LUNDI | MARDI | MERCR | JEUDI | VENDREDI | SAM | DIM |
|--|--------------|--|--------------|--|--------------|--------------|
| ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 20 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne (en environ 27 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | REPOS |
| MUSCULATION -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | MUSCULATION -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | MUSCULATION -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | |



SHITOKAI KARATE EVERE

Autodéfense - Katas - Kumité - Condition physique



SEMAINE 6

| LUNDI | MARDI | MERCR | JEUDI | VENDREDI | SAM | DIM |
|---|---------------------|--|---------------------|--|---|---------------------|
| <p>ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p> | <p>REPOS</p> | <p>ENDURANCE - Jogging de 4 km à une vitesse moyenne (en environ 27 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p> | <p>REPOS</p> | <p>ENDURANCE - Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p> | <p>STAGE A LA MER</p> <p>Infos → site du club</p> | <p>REPOS</p> |

SEMAINE 7

| LUNDI | MARDI | MERCR | JEUDI | VENDREDI | SAM | DIM |
|---|---------------------|--|---------------------|--|---------------------|---------------------|
| <p>ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p> | <p>REPOS</p> | <p>ENDURANCE - Jogging de 4 km à une vitesse moyenne (en environ 27 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p> | <p>REPOS</p> | <p>ENDURANCE - Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p> | <p>REPOS</p> | <p>REPOS</p> |



SHITOKAI KARATE EVERE

Autodéfense - Katas - Kumité - Condition physique



SEMAINE 8

| LUNDI | MARDI | MERCR | JEUDI | VENDREDI | SAM | DIM |
|--|--------------|--|--------------|--|--------------|--------------|
| ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | REPOS |
| MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | |

SEMAINE 9

| LUNDI | MARDI | MERCR | JEUDI | VENDREDI | SAM | DIM |
|--|--------------|--|--------------|--|--------------|--------------|
| ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min) | REPOS | REPOS |
| MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i> | | |