

Force / Grip

Échauffement

- 10 min footing
- Mobilité
- 3 accélérations de 50 m

Bloc A (5 tours)

- Tractions : 5 à 8
- Pompes : 20
- Squats : 30

Repos : 2 min

Bloc B (4 tours)

- Tractions avec kimono : 4 à 6
- Suspension avec kimono : 30 à 45 s

Gainage

- Planche : 1 min
- Planche latérale : 45 s de chaque côté
- Hollow hold : 30 s

Anaérobie lactique (combat)

Échauffement complet.

Puis :

8 × 400 m

- allure rapide ($\approx 85\%$)
- récupération : 1 min 30

Fin :

6 × 100 m vite

Cette séance développe la capacité à maintenir un rythme élevé malgré la fatigue.

Explosivité

Échauffement

Puis :

- 8 × 30 m sprint
- 6 × 60 m sprint

Ensuite :

- Squats sautés : 5 × 10
- Fentes sautées : 5 × 10
- Burpees : 4 × 10

Fin :

Tractions explosives : 5 × 4

Endurance

40 à 50 min de footing facile.

Puis :

20 min de mobilité.

Circuit "combat"

5 tours :

- 8 tractions
- 5 tractions avec kimono
- 20 pompes
- 25 squats
- 10 burpees
- 30 s suspension kimono

Repos : **90 secondes**

À partir de la 4^e semaine, passe à **6 tours**.

Spécifique judo

Échauffement.

Puis :

10 séries :

- 20 s sprint maximal
- 40 s marche

Ensuite :

3 tours :

- 10 tractions
- 20 pompes
- 30 squats

Séance 1 FORCE + GRIP + UCHI-KOMI (puissance de saisie)

Objectif : tirer fort + enchaîner technique sous fatigue

Échauffement (12–15 min)

- 5 min footing
- Mobilité épaules / hanches
- 3 × 50 m accélérations

Bloc force

4 à 5 tours :

- Tractions : 6–8
- Pompes : 25–30
- Squats : 35–40
- Gainage : 1 min
Repos : 90 s

Bloc UCHI-KOMI (TRÈS IMPORTANT)

Format 1 – explosif

- 6 × 30 s uchi-komi rapide (projection favorite)
- 30 s repos

Format 2 – résistance

- 4 × 1 min uchi-komi continu (fatigue)
- 1 min repos

☞ Consigne :

- entrée rapide
- tirage fort
- déplacement réaliste (pas statique)

☞ Bloc grip kimono

- Tractions kimono : 5 × 4–6
- Suspension kimono : 4 × 40 s

Séance 2 – PISTE + UCHI-KOMI “COMBAT”

Objectif : reproduire un combat avec transitions effort technique / cardio

Échauffement

- 10 min footing
- 4 × 60 m progressifs

Bloc principal piste

5 × 4 min

Pendant chaque 4 min :

- 20 s sprint / 20 s marche

Repos : 3 min

UCHI-KOMI sous fatigue (clé de la séance)

Après chaque bloc piste :

- 2 min uchi-komi continu (technique principale)
- puis 1 min repos

☞ Tu fais donc :

- 5 blocs piste
 -
 - 5 blocs uchi-komi

Finisher

- 6 × 200 m à 90 %
- récup 1 min

Séance 3 – EXPLOSIVITÉ + COMBAT + UCHI-KOMI

Objectif : exploser + enchaîner technique même épuisé

Échauffement

- footing léger + mobilité
- 3 accélérations

Explosivité

- 8 × 30 m sprint
- 6 × 60 m sprint
- 5 × 10 burpees
- 5 × 10 squats sautés

- 5 × 10 fentes sautées

Repos court (45–60 s)

Bloc combat + uchi-komi

3 à 5 rounds de 4 min :

Pendant 4 min :

- 10 uchi-komi (attaque principale)
- 5 tractions
- 10 pompes
- 15 squats
- 10 uchi-komi supplémentaires (variation ou enchaînement)

☞ Objectif : technique sous fatigue réelle

Repos : 3 min

Finisher grip + technique

- 3 × 1 min uchi-komi rapide (max intensité)
- 3 × suspension kimono max