



## SOMMAIRE

- 11. Préface
- 13. Avant propos
- 15. Historique
- 20. Le judo et le judoka

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE SPÉCIFIQUE

- 26. Faut-il jeter nos halteres ?
- 30. Construire des abdos judo
- 34. Des séances de gainage adaptées au judo
- 39. Devenir plus fort
- 46. Contrastez votre entraînement
- 50. Le DC spécifique pour les judokas
- 53. Des squats spécifiques pour les judokas
- 60. Un tirage spécifique pour les judokas
- 68. Renforcer le kumi kata
- 72. Le dernier 1/4 d'heure
- 76. L'utilisation spécifique de l'élastique

## ENDURANCE SPÉCIFIQUE

- 86. L'entraînement en course spécifique
- 90. L'entraînement spécifique sur appareil cardio
- 94. L'utilisation du step en judo
- 99. La préparation physique orientée et intégrée
- 100. Les circuits d'endurance de puissance
- 102. Circuit PMA
- 104. Circuits lactiques
- 112. Force et endurance : les mélanges qui fonctionnent
- 118. Uchi-komis : l'arme absolue ?
- 121. La préparation physique judo par le judo

## PLANIFICATION

- 130. Tester le judoka
- 138. Le surentraînement
- 142. Le cycle de récupération pendant les vacances
- 150. Le cycle de reprise
- 154. Travail en altitude
- 158. Le cycle d'affûtage

## RÉCUPÉRATION ET PRÉVENTION

- L'échauffement
  - 168. Objectifs et principes de l'échauffement
  - 171. Comment construire son échauffement ?
  - 176. L'échauffement en compétition
- 178. Le stretching du judoka
- 188. La récupération en judo
- 196. Adducteurs, évitez l'écart fatal
- 202. La prévention de la blessure du genou
- 208. Se préparer au déséquilibre
- 212. L'utilisation spécifique du swiss ball
- 216. L'entraînement des seniors