



PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

La préparation physique générale, le secret des grands judokas

Un créneau d'une heure pour booster tes performances ! Tu es judoka et tu veux progresser en compétition ? Rejoins notre créneau hebdomadaire de préparation physique générale (PPG) spécialement conçu pour les compétiteurs (à partir de minimes) et tous ceux qui sont motivés!

Pourquoi participer ?

La préparation physique est un complément indispensable à la pratique du judo, permettant d'améliorer l'endurance, la force, la vitesse, l'agilité, la coordination et la prévention des blessures. Elle t'aide à maximiser ton potentiel lors des combats, à mieux récupérer et à rester performant tout au long de la saison.



Renforcement musculaire

Des exercices adaptés pour renforcer le corps, améliorer l'équilibre



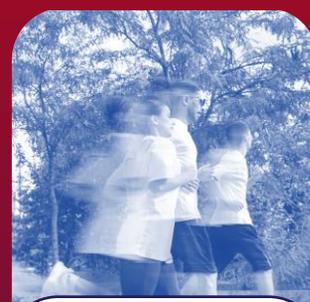
Gainage et mobilité

Un travail spécifique pour une meilleure stabilité, une prévention des blessures et une efficacité accrue dans la pratique



Vitesse et explosivité

Des exercices pour améliorer son temps de réaction et sa vitesse d'exécution



Cardio et endurance

Des séances (circuits training, course, ...) pour développer la résistance à l'effort sur la durée

Roméo encadre et anime ce créneau de PPG, en proposant des exercices variés, ludiques et adaptés à l'âge et au niveau de chacun. L'objectif : t'accompagner dans ta progression physique pour répondre aux exigences spécifiques du judo de compétition et t'aider à passer un cap dans ta pratique tes résultats.

Pour qui?

Judokas (à partir de minimes) motivés à progresser et à se préparer sérieusement pour la compétition.

Rejoins-nous et deviens plus fort, plus rapide, plus endurant sur le tatami !

En savoir plus:
www.jc78.com
contactJCR78@gmail.com



SAMEDI – 10h00
GYMNASSE NOUVELLE FRANCE
7 RUE POTTIER, 78150 LE CHESNAY