

LA PRÉPA PHYSIQUE JUDO

3^e édition

LES AVIS DES LECTEURS

Superbe ouvrage.
Rien de plus à dire.
Une référence pour
tous les Judokas.
Aurelien Broussal est un
technicien hors pair.

★★★★★

Un indispensable pour
les coachs et pour
les pratiquants visant
le haut niveau!

★★★★★

Préparateur de renom
qui livres ses secrets
de performance !
Juste parfait!

★★★★★

Méthode scientifique,
testée sur des athlètes
de très haut niveaux,
parfois médaillés aux JO.

La vraie préparation
physique spécifique en
vue de l'optimisation de
la performance sportive.

★★★★★

La *Prépa physique Judo* revient avec encore plus de méthodes et de tests pour définir vos objectifs et les atteindre. Force, vitesse, endurance, précision : tous les outils de la performance, développés et illustrés, pour vous mener à la victoire.



**L'OUVRAGE
DE RÉFÉRENCE,
ACTUALISÉ ET
ENRICHÉ !**



**UN NOUVEAU
CHAPITRE
COMPLET SUR
LA PLIOMÉTRIE**



**MUSCULATION
PLANIFICATION
ENDURANCE
PRÉVENTION**



**SÉANCES ET
PROGRAMMES
D'ENTRAÎNEMENT
SPÉCIFIQUE**

Le judoka en quête de progrès ne saurait faire l'économie d'une préparation physique tant préventive que performante, grâce notamment à des exercices qui doivent être spécifiques, voire intégrés à la pratique.

Aurélien Broussal-Derval - Ceinture noire de judo et de jujitsu brésilien (JJB), il est l'un des préparateur physique les plus expérimenté du circuit judo international. Il a préparé physiquement les équipes nationales britanniques et russes, et s'est occupé du club Flam 91. Chroniqueur dans les magazines L'Esprit du Judo et Matside depuis de longues années, il est titulaire d'un double Master universitaire d'entraînement sportif et de préparation physique. Pour répondre aux besoins de terrain en programmes et méthodes d'entraînement, il propose des formations en ligne ainsi que des programmes d'entraînement depuis 2018, avec plus de 2500 élèves formés ce jour.



ISBN 979-1-091285-99-5 29,90 €



9 791091 285995

4 Trainer

3^e ÉDITION
ACTUALISÉE ET ENRICHIE

LA PRÉPA PHYSIQUE JUDO

4

TROISIÈME ÉDITION ACTUALISÉE ET ENRICHIE

LA PRÉPA
PHYSIQUE

JUDO

Aurélien BROUSSAL-DERVAL



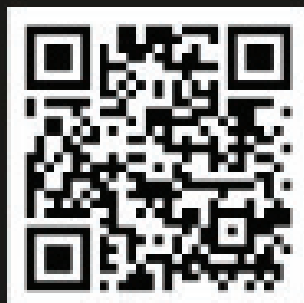
4 Trainer

CQP IF, BPJEPS AF, FORMATIONS EN LIGNE...

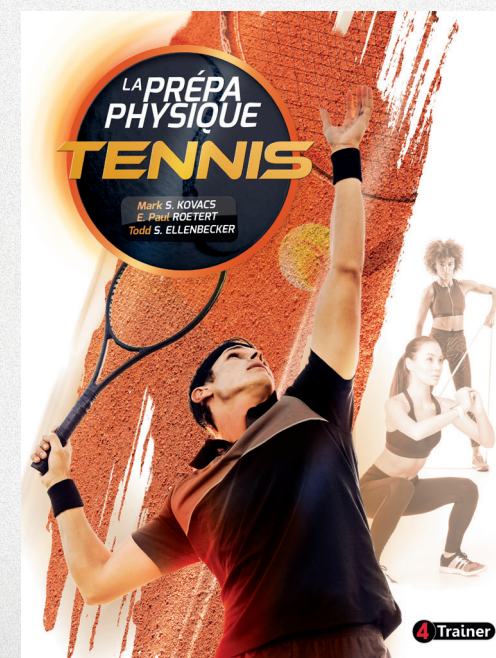
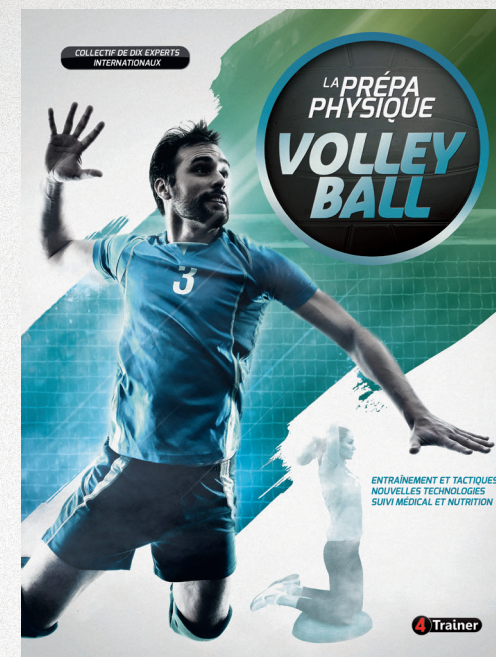
DEVIENS COACH SPORTIF PAR MENTORING




- ✓ Diplômes reconnus en France
- ✓ Possibilités de financement
- ✓ 100% distanciel ou hybride




ÉGALEMENT DISPONIBLES



 4trainer_officiel

www.4trainer.fr

 4Trainer Officiel