

# **Cours cardio-training**

## **Échauffement sur place**

- Course 30 s
  - Talon fesses\* 10 s
  - Montée de genoux\* 10 s
- \* Séquences à renouveler 3 fois

## **Début des exercices**

- Squats\* : 20 répétitions (travail sur une grande amplitude)
  - Course sur place\* : 30 s
- \* Séquences à renouveler 4 fois

- Exercices fessiers/ élévations bassin

Dos à plat sur un tapis, puis lever le bassin (alignement dos, bassin, cuisse), exercices à renouveler 4 fois pendant 30 secondes avec 30 secondes de récupération entre chaque série.

Possibilité d'augmenter la difficulté en se plaçant sur les talons et non plat du pied.

- Exercices abdos/gainage
  - Exercices crunch : 20 répétitions
  - Enchaînement gainage : 30 secondes

Prendre une minute de récupération entre chaque série. Renouvelez les exercices quatre fois.

## **Fin de séance et étirements**

# Cours seniors

## Stretching

Matériel : 1 tapis

Chaque exercice doit être répéter au minimum 5 fois.

1. Debout, jambes écartées largeur bassin, doigts croisés et monter les mains au zénith en inspirant. Expirer, relâcher tout.
2. Même position de départ, doigts croisés, se pencher vers l'avant en gardant dos et bras parallèles au sol en expirant. La tête doit être entre les bras Remonter doucement vertèbre par vertèbre.
3. Assis·e : croiser les doigts et pousser les paumes loin devant vous.
4. Assis·e : mains derrière les fesses bras tendus, genoux fléchis, pieds posés au sol. Balancer de droite à gauche et de gauche à droite les genoux, laisser glisser votre bassin afin d'augmenter la distance mains fesses.
5. Assis·e : une jambe tendue, une jambe fléchie .Décoller de quelques centimètres la jambe tendue puis la déplacer vers l'extérieur.
6. Allongé·e sur le dos : mains sur le ventre, inspirer, rentrer le ventre, expirer, gonfler le ventre.
7. Allongé·e sur le dos : tendre le bras droit derrière la tête et en même temps tendre la jambe gauche en inspirant. Souffler, relâcher tout. Puis inverser bras gauche avec jambe droite.
8. Allongé·e sur le sol, jambes légèrement écartées, bras le long du corps, paumes des mains vers le plafond. Basculer le bassin d'avant en arrière et d'arrière en avant. Essayer de plaquer le bas du dos au sol puis creuser le bas du dos.  
Une fois le mouvement maîtrisé, ajouter le souffle : creuser le bas du dos sur l'inspiration et plaquer le bas du dos sur l'expiration.

**4 blocs à enchaîner avec 1 minute de récupération entre chaque.**  
**3 tours**

- Squats 30 s
- Fentes alternées 30 s
- Mountain climbers 30 s
- Squat une jambe 30 s
  
- Genoux alternés 30 s
- Squat sauté 30 s
- Mouvement du patineur 30 s
- Pompes jumping jacks 30 s
  
- Burpees 30 s
- Saut avant arrière 30 s
- Gainage dynamique 30 s
  
- Allongé·e sur le dos, bras et jambes tendus vers le ciel 30 s
- Superman 30 s
- Gainage latérale en rotation 30 s

Rappels :

- Ne pas oublier de s'étirer
- Boire avant, pendant et après la séance

# **Entraînement HIIT**

(Entraînement fractionné de haute intensité)  
À réaliser en extérieur ou à la maison

## **Échauffement**

- 5 pompes
  - 10 squats
  - 20 jumping jacks
  - 30 grimpeurs
- 3 tours

## **WOD**

à faire une fois le plus vite possible

- 5 min de course rapide/100 jumping jacks (intérieur)
- 50 s gainage planche
- 10 burpees
- 20 sit ups
- 30 squats
- 40 pompes
- 30 squats
- 20 sit ups
- 10 burpees
- 50 s gainage planche
- 5 min de course rapide/100 jumping jacks (intérieur)

Option. Niveau confirmé : rajouter 10 répétitions à tous les exercices.

Rappels :

- Ne pas oublier de s'étirer
- Boire avant, pendant et après la séance

# **Renforcement musculaire**

## **Échauffement**

- Course sur place 30 secondes
- Squats 10 répétitions
- Course sur place 30 secondes
- Fentes 10 répétitions (5 à droite/ 5 à gauche)
- Course sur place 30 secondes
- Pompes 10 répétitions

## **Corps de séance**

Haut du corps :

- Biceps (prendre des bouteilles d'eau) 4 séries de 12 répétitions / 30 secondes de récupération
- Élévations latérales (prendre des bouteilles d'eau) 4 séries de 12 répétitions / 30 secondes de récupération
- Pompes soit sur les genoux, soit sur les pointes de pieds : 4 séries maximum de répétitions / 1 minute de récupération

Bas du corps :

- Squats : 10 répétitions + fentes 10 répétitions x 4 séries / 30 secondes de récupération entre chaque série
- Relevé de buste : 4 séries de 20 répétitions / 1 minute de récupération
- Oblique : 2 séries de 20 répétitions / pas de récupération, on change de côté à chaque fois

Gainage ventral : 4 séries au maximum / 30 secondes de récupération

Rappels :

- Ne pas oublier de s'étirer
- Boire avant, pendant et après la séance
- Évoluez à son rythme