COURS SENIORS

Thème : renforcement musculaire

Matériel : Pour cette séance, il vous faut un tapis de sol, 2 poids max 1 kg (2 petites bouteilles d'eau)

Échauffement (10 min)

- Marcher sur place et accélérer, il faut que l'effort soit soutenu pendant au moins une minute
- Marcher en montant les genoux puis monter genou droit bras gauche, genou gauche bras droit
- Marcher en tendant les bras vers l'avant
- Bras tendus, fermer les mains puis les ouvrir et accélérer le mouvement

Cœur de séance

3 séries de 15 répétitions de chaque exercice

- Fessiers : debout de profil à côté d'un mur, mettre une main sur le mur afin de garder l'équilibre et le dos droit. Puis battement de la jambe côté du mur .Le battement se fait de l'avant en arrière. Rentrer le ventre et serrer les fesses. Changer de côté.
- Fessiers : même position initiale. Le battement se fait sur le côté, ne pas monter la jambe trop haut.
- Triceps : jambe écart hanche, bascule du bassin vers l'avant, genoux légèrement fléchis. Prendre un poids avec les deux mains. Les mettre dans le dos entre les omoplates puis monter le bras vers le zénith.
- Biceps : position de départ idem que l'exercice précédent. Prendre un poids dans chaque main. Mettre les coudes de chaque côté du corps (coudes collés au ventre) puis monter les mains vers les épaules.
- Abdos : s'allonger au sol mains le long du corps ou sous les lombaires ou sous les fesses selon votre confort. Puis rentrer le ventre et serrer les fesses. Jambes tendues vers le plafond et ouvrir et fermer vos jambes (ciseaux).
- Abdos (exercice un peu plus difficile) : allonger sur le dos une jambe tendue, l'autre fléchie, garder cette jambe fléchie pendant tout l'exercice. Puis monter et descendre la jambe tendue tout en gardant ventre rentré et fesses serrées.

Étirements

- Auto grandissement : allongé sur le dos, s'étirer au maximum tout en inspirant .Relâcher, souffler
- Biceps : assis main loin derrière les fesses bras tendus inspirer/expirer
- Triceps : une main entre les omoplates, le coude en l'air avec l'autre main venir appuyer sur le coude délicatement.
- Fessiers : debout adossé à un mur, amener un genou poitrine, puis l'autre.

COURS CARDIO TRAINING

- Échauffement sur place

Course 30 s, talon fesses x10*, montée de genoux x10*

* séquences à renouveler 3 fois

- Début des exercices

- Squats 30 répétitions (10 grandes amplitudes - 10 petits mouvements - 10 grandes amplitudes)

- Flexion de bras 10 répétitions

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Exercices fentes avant 30 répétitions (10 grandes amplitudes - 10 petits mouvements - 10 grandes amplitudes)

- Jumping jack 30 secondes

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Exercices de gainage

Gainage latéral 20 sec à droite, gainage ventral 30 sec puis de nouveau gainage latéral côté gauche pendant 20 secondes

- Exercices sit ups 30 répétitions, 4 séries

Prenez une minute de récupération entre chaque série

- Fin de séance

Étirements légers. 10 secondes sur chaque membre

WOD C2

Échauffement

Squat 10 répétitions

Pompe 10 répétitions (option genou)

Burpees sans saut 10 répétitions

Corps de séance

Block 1 : 4 répétitions /45'' exercices /15'' repos

- Squat jump
- Gainage
- Montée de genou
- Gainage dynamique
- Jumping Jack
- Planche Superman

Block 2 : 4 répétitions /45'' exercices /15'' repos

- Saut groupé (ou saut extension simple)
- Debout passe en planche, toucher main droite genou gauche main gauche genou droit et revenir debout
- Burpees
- Abdos crunch
- Fentes sautées
- Mountain climbers

Ne pas oublier de boire et de s'étirer.

Séance cardio/renforcement musculaire

Échauffement

4 tours

- 10 fentes alternées
- 10 pompes sur genoux
- 10 ronds bras droit/gauche vers avant/arrière

Entraînement

21-18-15-12-9-6-3 répétitions

- Squat
- Crunch (relevé abdos)
- Pompe
- Fente plyométrie (sautée)

Ne pas oublier de boire et de s'étirer.

WODST2

Échauffement (3 tours)

- 10 jumping jacks
- 8 scapular push ups
- 10 air squats

Amrap 20 minutes (autant de tours que possible)

15 air squat (option avec une charge ou squat jump)

15 pompes (option sur les genoux)

15 sit ups (option avec une charge)

Les répétitions peuvent être divisées par deux pour les débutants (7 répétitions)

Finisher

Tabata (8 séries de 20, 30 ou 45 s de travail avec 10 s de repos)

Planche sur les coudes (option sur les genoux)

Ne pas oublier de boire et de s'étirer.