

## **Entraînement course à pied/renforcement musculaire**

- Course à pied/running à allure modérée 15 minutes
- Pause renforcement musculaire :  
4 tours de :
  - 20 pompes
  - 30 dips
  - 40 squats
  - 50 secondes en position planche gainage
- Reprendre la course à pied/running pendant 15 minutes en diminuant l'allure sur les 5 dernières minutes

Ne pas oublier de s'échauffer, s'étirer et s'hydrater

## **Gymnastique seniors**

Cette séance sera basée sur l'équilibre et sur le renforcement musculaire.

**Matériel :** 1 ballon (ou petite bouteille d'eau), un tapis de sol gym

### **Échauffement (10 min)**

- Marcher sur place ou en déplacement
- Monter les genoux poitrine
- Talons fesses
- Monter/descendre les épaules
- Croiser les doigts, paumes des mains jointes et rotation des poignets
- Debout orteils dans le sol et rotation cheville

### **Corps de séance**

1. Mettre le ballon au sol, poser un pied sur le ballon sans mettre le poids du corps dessus. Tenir l'équilibre.
  - a. Si équilibre, faire rouler le ballon devant derrière
  - b. Puis sur les côtés
  - c. Combiner les deux devant /derrière, sur les côtés
  
2. Position du héron : debout regard fixe, loin devant soi, rentrer le ventre, serrer les fesses et monter un genou poitrine en mettant les bras à l'horizontal. Garder cette position quelques secondes.
  - a. Prendre le ballon dans les mains et effectuer la position du héron
  - b. Puis faire tourner le ballon autour de sa tête, de son tronc
  - c. Si facile, position du héron et passer le ballon sous la jambe qui est levée
  - d. Faire ces différents exercices sur les deux jambes.

### **Renforcement musculaire :**

1. Biceps : debout face au mur (1 m), main au mur hauteur des épaules, bras tendus et fléchir les coudes comme pour faire une pompe. 3 séries de 15 pompes.
2. Fessiers : s'allonger sur le côté, jambe tendue et petit battement de la jambe du dessus. Il faut rentrer le ventre et serrer les fesses.
3. Fessiers : s'allonger sur le ventre, mains croisées et front posé sur les mains. Battement d'une jambe, puis l'autre.
4. Abdos : s'allonger sur le dos, jambes fléchies, mains sur le ventre. À l'inspiration, rentrer le ventre ; expiration sortir le ventre.

### **Étirements :**

1. Auto grandissement : s'allonger sur le ventre, inspirer, aller chercher loin devant / loin derrière. Expirer et relâcher tout.
2. Fessier: une jambe tendue, une jambe fléchie, la jambe fléchie passe au-dessus de la jambe tendue puis amener le genou de la jambe fléchie vers vous.
3. Biceps : debout, tendre les bras de chaque côté du corps et doigts des mains vers le haut, tendre au maximum.

4. Debout jambe légèrement écartée, genoux fléchis, à l'inspiration lever les bras vers le plafond et à l'expiration laisser tomber les bras vers le sol. Répéter 3 fois.

# **WODC1**

## **Échauffement**

Squat 10 répétitions

Pompe 10 répétitions (option genou)

Burpees sans saut 10 répétitions

## **Corps de séance**

Chaque block est à faire 4 fois

Par exercice : 45 s de travail, 15 s de repos

### **Block 1**

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

### **Block 2**

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

Ne pas oublier de s'étirer et s'hydrater.

## **Cours cardio training**

### **- Échauffement sur place**

- Course 30 s, 10 fois talon fesses \*, 10 fois montée de genoux\*
- \* séquences à renouveler 3 fois

### **- Exercices**

- Squats : 20 répétitions (travail sur une grande amplitude) puis 20 squats sur une petite amplitude avec une fréquence rapide.

- Course sur place talon fesses (15 s) et montée de genoux (15 s)

Séquences à renouveler 4 fois

- Exercices fessiers/position quadrupédie

Bras tendus et mains collées au sol, dos aligné, une jambe fléchie et l'autre tendue, j'exerce des élévations de la jambe (mouvements rapides) avec la pointe du pied collée au sol puis jambe tendue en direction du plafond en respectant la posture dorsale. 30 s d'exercices sur chaque appui

Séquences à renouveler 4 fois

- Exercices taille

En position debout, jambes écart et bras à l'horizontal, petits mouvements de bustes à gauche et à droite. 1 minute d'exercice

Séquences à renouveler 4 fois

Ne pas oublier de s'étirer et s'hydrater.

## WODST1

### 3 rounds

30 s développé épaule droite (monter une charge\* du niveau de l'épaule au-dessus de la tête)

30 sec développé épaule gauche (monter une charge\* du niveau de l'épaule au-dessus de la tête)

30 sec de repos

### 3 rounds

30 s goblet squats très lent (charge au niveau de la poitrine)

30 s air squat rapide

30 s de repos

### 10 rounds avec 20 s de repos entre chaque

20 climbers (10/10)

5 thrusters\* (charge à hauteur de la poitrine, descendre en squat et développer la charge au-dessus de la tête)

5 hip squat clean\* (monter la charge du sol au niveau de la poitrine et faire un squat)

5 front squat\* (garder la charge au niveau de la poitrine et faire un squat)

\*Charge = haltère, kettlebel, bouteille, sac à dos lesté....

Ne pas oublier de s'échauffer, s'étirer et s'hydrater.