

GYM SENIORS

Stretching

Pour cette séance, il vous faut un tapis. Chaque exercice doit être répéter une dizaine de fois.

1. Inspiration /expiration : Mettre les mains au niveau du ventre, inspirer au niveau ventral, costal et sous claviculaire .Vous pouvez vous aider avec vos mains, vous les montez au fur et à mesure de votre respiration .Vous expirez lentement.

2. Grand dorsal : Debout, mettre un bras au zénith, bras collé à l'oreille, l'autre bras tendu vers le bas le long du tronc. Genoux légèrement pliés. Les poussées avec les deux mains font incliner le tronc.

3. Fessiers : Assis, une jambe devant soi bien en appui sur les mains. L'autre jambe est tendue derrière. Puis laisser tomber la hanche au contact du sol, le buste vers l'avant. Basculer le bassin vers l'avant pour augmenter encore l'étirement. Changer de côté à chaque fois.

4. Dos, ischio jambier : Assis, jambes légèrement écartées, descendre le buste afin d'aller toucher ses pieds avec les mains.

5. Muscle fléchisseur du poignet : Assis, bras droit tendu, poignet cassé vers le haut et avec l'autre main, pousser sur le doigts doucement vers l'arrière.

6. Abdos : Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds posés au sol. Main sur le ventre, inspirer en rentrant le ventre et expirer en gonflant le ventre.

7. Hanche : Allongé sur le dos, une jambe fléchie, l'autre jambe tendue. Monter cette dernière en inspirant, puis descendre sur le côté en soufflant.

8. Relaxation : Allongé sur le dos, monter genoux poitrine, basculer les genoux sur un côté les bras tendus de chaque côté du corps et tête opposée aux genoux. Rester dans cette position 2 min puis changer de côté.

WOD

Circuit à réaliser 2 fois.

-Block 1 (4x1min/repos : 45'')

Jumping jacks x2

Squat vers la droite demi-tour, main qui vient toucher le sol

Jumping jacks x2

Squat vers la gauche demi-tour, main qui vient toucher le sol

Repos :1'

-Block 2 (4x1'/repos :45'')

Ciseaux x4

Fentes sautées x2

Repos :1'

-Block 3 (4x2'/repos :2')

Sautille sur place 4 petits pas

Position du patineur (jambes écart, penché en avant, main droite qui vient sur pied gauche main gauche qui vient sur pied droit.)

Repos :2'

-Block 4 (4x2'/repos : 10'')

Court sur place x 4

Burpees complets (pompes) x1

Repos :2'

Rappel : Ne pas oublier de s'étirer et de s'hydrater avant, pendant et après l'entraînement.

CUISSES, ABDOS, FESSIERS

Échauffement

- Squats 30 secondes
- Trotter sur place 30 secondes
- Fentes arrière 30 secondes
- Trotter sur place
- Debout battements de jambe sur les côtés 30 secondes
- Trotter sur place 30 secondes
- Gainage ventral 30 secondes

Corps de séance

Cuisses

- Squats 4x15 répétitions / 1' de récupération
- Fentes arrière 2x10 répétitions de chaque côté
- Debout, battements de jambe à l'avant : 30 secondes à droite, 30 secondes gauche X2
- Squats écartés 4x15 répétitions / 1' de récupération

Fessiers

- Allongé sur le dos, élévation du bassin 4x20 répétitions / 1' de récupération
- Sur le ventre, mouvement de ciseau avec les jambes 4x30 secondes
- Allongé sur le côté, battements de la jambe 2x30 secondes (gauche/droite)

Abdos

- Relevé de buste 4x20 répétitions / 1' de récupération
- Sur les fesses, pieds décollés : rotation du buste D/G 3x30 secondes / 30 secondes de récupération
- Allongé sur le dos : battements de jambes alternés 3x30 secondes / 30 secondes de récupération
- Gainage ventral 4x30 secondes / 30 secondes de récupération

Étirez-vous en fin de séance

Buvez avant, pendant et après la séance

COURS CARDIO TRAINING

Échauffement sur place

Course 30 s, talon fesses x10, montée de genoux x10
Séquences à renouveler 3 fois

Exercices

- 45 s course sur place + burpees 30 s

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- 45 s course montées de genoux + flexion de bras 12 répétitions

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- 45 s course talon fesses + exercice triceps sur une chaise 12 répétitions

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- 30 s jumping jacks + gainage 1 min

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

Rappel : Ne pas oublier de s'étirer et de s'hydrater avant, pendant et après l'entraînement.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement 1

200 tours de corde à sauter (ou saut par-dessus une ligne imaginaire ou en tapant sur ses cuisses)

Échauffement 2

2 tours : 10 pompes + 15 air squats + 20 mountain climbers (10/10)

WOD

AMRAP 12 min

1 thruster avec une charge (haltère, sac à dos lesté, pack d'eau....)

1 burpee avec saut par-dessus la charge utilisée

2 thrusters avec une charge (haltère, sac à dos lesté, pack d'eau....)

2 burpees avec saut par-dessus la charge utilisée

3 thrusters avec une charge (haltère, sac à dos lesté, pack d'eau....)

3 burpees avec saut par-dessus la charge utilisée

Continuez le schéma jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

Rappel : Ne pas oublier de s'étirer et de s'hydrater avant, pendant et après l'entraînement.