

# **COURS SENIORS**

## **Stretching**

Pour ce cours, il vous faut un tapis de sol.  
Chaque exercice doit être répété au moins 10 fois.

### Exercice 1

*Inspiration/expiration* : debout jambe écart bassin, mettre une main sur le ventre, l'autre bras tendu et aller chercher loin derrière en pivotant le bassin sans décoller les pieds. Inspirer et revenir tout doucement en position initiale.

### Exercice 2

*Nuque* : mettre les deux mains sur le devant de la tête, coudes serrés. Souffler en amenant menton poitrine. Remonter lentement selon l'inspiration.

### Exercice 3

*Mollet* : position fente avant. Fléchir le genou avant sans que les orteils dépassent le genou. La jambe arrière doit être tendue. Répéter l'exercice sur l'autre jambe.

### Exercice 4

*Ischio jambier* : toujours en fente avant. Plier le genou arrière, descendre le corps sur la jambe arrière. Remonter la pointe du pied avant, basculer le bassin vers l'avant (tirer les fesses vers le haut). Puis enfoncer le talon dans le sol, descendre la poitrine vers le sol.

### Exercice 5

*Adducteurs* : en position quadrupédique en appui sur les coudes, écarter les genoux progressivement au maximum, descendre le buste vers le sol.

### Exercice 6

*Fessiers* : allongé sur le dos, le pied à étirer est en appui sur le genou de l'autre jambe, qui est fléchi. Décoller les épaules du sol et attraper la jambe fléchie avec les deux mains. Les mains ramènent la jambe vers la poitrine.

### Exercice 7

*Relaxation* : s'allonger sur le sol, les genoux fléchis. Placer les mains ou les poings, paumes vers le bas, sous vos fesses. Balancer les genoux vers la droite. Inspirer en ramenant les genoux vers le centre. Répéter l'exercice vers la gauche. Répéter ces balancements une dizaine de fois. Fermer les yeux, se détendre en prenant de longues respirations.

## WOD C4

4x/blocks

**Block 1** (45"/exercice, 10" repos)

- Squats
- Fentes alternées
- Mountain climbers
- Squat une jambe
- Genoux alternés

**Block 2** (45"/exercice, 10" repos)

- Squats sautés
- Mouvement du patineur
- Pompes jumping jack
- Burpees (avec ou sans la pompe)
- Saut avant arrière

**Block 3** (30"/exercice, 10" repos)

- Gainage dynamique
- Allongé sur le dos, on rassemble
- Coude genou
- Superman
- Gainage latérale en rotation

Rappels :

- Boire avant, pendant, après la séance
- S'étirer en fin de séance

# **ENTRAÎNEMENT**

## **Échauffement**

4 tours  
10 mountain climbers  
10 jumping jacks  
10 pompes sur les genoux

## **Entraînement**

À faire une fois le plus vite possible  
50 pompes (sur pointes de pied ou genoux)  
50 squats (avec ou sans charge de type bouteille d'eau dans les mains)  
100 jumping jacks  
50 squats  
50 pompes

## **Rappels :**

- Boire avant, pendant, après la séance
- S'étirer en fin de séance

## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

### **Échauffement**

- Trotter sur place 30 sec
- Squats 12 répétitions
- Trotter sur place 30 sec
- Fentes avant 12 répétitions
- Trotter sur place 30 sec
- Pompes 12 répétitions
- Trotter sur place 30 sec
- Gainage 30 sec

### **Corps de séance**

- Squats : 4 séries x 15 répétitions / 1' de récupération entre les séries
- Squats jump : 4 séries x 12 répétitions / 1' de récupération entre les séries
- Fentes avant : 2 séries x 12 répétitions / 1' de récupération entre les séries
- Fentes en sautant : 2 séries x 10 répétitions / 1' de récupération entre les séries
- Chaise contre un mur : 3 séries de 30 secondes / 30 secondes de récupération
- Jumping jacks : 4 séries de 30 secondes / 30 secondes de récupération
- Burpees : 4 séries de 30 secondes / 30 secondes de récupération
- Pompes : 4 séries x 12 répétitions / 1' de récupération
- Pompes serrées : 4 séries x 12 répétitions / 1' de récupération
- Grand relevé de buste : 4 séries x 20 répétitions / 1' de récupération
- Gainage ventral : 4 séries x 30 secondes / 30 secondes de récupération
- Gainage latéral : 2 séries x 30 secondes / pas de récupération

### **Rappels :**

- Boire avant, pendant, après la séance
- S'étirer en fin de séance

## **ENTRAÎNEMENT**

**Échauffement** : deux tours

50 tours de corde à sauter (ou saut au-dessus d'une ligne imaginaire)

10 inchworm push ups

10 squats jump

5 burpees

**EMOM le plus longtemps possible**

Exercice au choix

- 1 répétition pendant la 1<sup>re</sup> minute

- 2 répétitions pendant la 2<sup>e</sup> minute

- 3 répétitions pendant la 3<sup>e</sup> minute

- etc.

Vous pouvez choisir l'exercice qui vous convient avec ou sans équipement. Par exemple, vous pouvez choisir des burpees ou des squats jump ou des pompes ou des thrusters, enfin celui que vous voulez.

Prenons le burpee, par exemple il s'agit donc ici de réaliser un burpee la première minute, deux burpees la deuxième minute, etc. et jusqu'à temps qu'on ne réussisse plus à effectuer le bon nombre de répétitions dans la minute correspondante.

**Finisher**

Abdos 5 tours

30 secondes de hollow rocks statiques

10 sit ups

30 secondes de planche

Reposez-vous pendant 30 secondes entre les séries.

**Rappels :**

- Boire avant, pendant, après la séance

- S'étirer en fin de séance

## **CARDIO TRAINING**

### **Échauffement sur place**

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

### **Début des exercices**

- 10 squats (grandes amplitudes) + 10 squats jumps (grandes amplitudes)  
+ Course 30 s + montée de genou 10 s

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Position flexions de bras jambes tendues ou sur les genoux, 10 répétitions

+ Course double appuis 30 sec

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Avec une chaise, exercices triceps 10 répétitions (jambes fléchies ou tendues)

+ Corde à sauter ou mimer le mouvement 30 secondes

Séquences à renouveler 4 fois

- Exercices abdos en position allongée, jambes tendues au-dessus du bassin, descendre légèrement devant puis toujours jambes tendues ramener les jambes à hauteur de bassin en essayant de lever le fessier.

+ Abdos crunch 30 répétitions, 4 séries

Prendre une minute de récupération entre chaque série.

### **Rappels :**

- Boire avant, pendant, après la séance
- S'étirer en fin de séance