

COURS SENIORS

Gymnastique d'entretien : pour ce cours, il faut un tapis et une paire de poids de 1 kg ou des petites bouteilles d'eau.

Échauffement (à répéter 5 fois)

Debout main sur les hanches :

- Pivoter la tête de droite à gauche
- Descendre menton poitrine et relever la tête lentement
- Terminer par une rotation d'un côté puis de l'autre
- Rotation du bassin dans un sens puis de l'autre
- Genoux serrés rotation des genoux

Séance

Enchaînement de mouvements

- Se déplacer 3 pas chassés vers la droite puis trois pas en arrière puis trois pas chassés vers la gauche puis trois foulées en avant.
- Faire le même exercice mais faire une flexion après les pas chassés
- Idem en ajoutant flexion extension après les pas en avant et en arrière.

Renforcement musculaire : 3 séries de 15 répétitions

- Biceps : prendre un poids dans chaque main, coude dans le ventre et remonter les poids vers les épaules.
- Triceps : faire une fente avant et battement du bras vers l'arrière
- Fessier : à 4 pattes une jambe tendue battement
- Abdos : allongé sur le dos, faire du vélo avec vos jambes

Étirements

- Biceps : croiser les mains dans le dos, paumes tournées vers le sol et pousser vers le sol
- Triceps : une main entre les omoplates, coude vers le plafond et appuyer avec l'autre main sur le coude
- Fessier : allongé sur le tapis, fléchir une jambe pied posé au sol et l'autre jambe tendue l'amener vers le visage
- Abdos : auto grandissement

COURS CARDIO TRAINING

Échauffement sur place

Course 1 min, talon fesses x10, montées de genoux x10
Séquence à renouveler 4 fois

Exercices

- 30 s squats (grande amplitude)

- 30 s course sur place

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- 30 s burpees

- 30 s montées de genoux

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- 10 flexions de bras puis 12/14/16

- 30 s petits pas au centre puis large, au centre puis large...

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- Dans cet ordre : gainage latéral puis horizontal puis latéral

15 s / 30 s / 15 s

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement et de s'étirer à la fin de la séance.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

Squat 10x/Pompes 10x/Burpees (sans sauts) 10x

Corps de séance

30 secondes par exercice, entrecoupées de 15 secondes de repos.

Block 1

- Squats 30"
- Fentes alternées 30"
- Mountain climbers 30"
- Squats une jambe 30"
- Genoux alternés 30"
- Squats sautés 30"
- Mouvement du patineur 30"
- Pompes jumping jack 30"
- Burpees 30"
- Sauts avant arrière 30"

Block 2

- Gainage dynamique 30"
- Allongé sur le dos, on rassemble bras et jambes tendues vers le ciel 30"
- Superman 30"
- Gainage latéral en rotation 30x
- Squats serrés 30"
- Pompes 30"
- Burpees 30"
- Squats jumps 30"
- Gainage 30"
- Montées de genou 30"

Étirements

Assis, se pencher en avant et poser les mains sur genoux ou tibia ou chevilles. Même choses jambes écart, on se penche en avant mains jointes au sol. Debout, jambes écartées, j'inspire bras vers le haut et je souffle, je relâche les bras.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement : 5 tours

- 30 s jumping jacks
- 30 s mountain climbers
- 30 s air squats

WOD : à faire le plus vite possible

Enchaîner 3 tours

21 sit ups

15 air squats over head (bras au-dessus de la tête)

9 pompes (sur les genoux si trop difficile)

9 sit ups

15 air squats over head (bras au-dessus de la tête)

21 pompes (sur les genoux si trop difficile)

Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement et de s'étirer à la fin de la séance.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement : 5 tours

- 5 squats
- 5 pompes
- 5 sit ups
- 5 départ position debout arrivée position pompes

WOD

à faire 1x le plus vite possible (2x pour les plus motivés)

10 burpees

50 squats

10 burpees

40 pompes

10 burpees

30 V-Ups

10 burpees

20 fentes sautées (de chaque côté)

10 burpees

Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement et de s'étirer à la fin de la séance.

CIRCUIT TRAINING

Échauffement

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

Corps de séance

Circuit 1 : durée des exercices 2 minutes, récupération 30 secondes entre chaque exercice

Abdos : relevé de buste

Fessiers : élévation du bassin

Cuisses : squats

Haut du corps : biceps avec haltère ou bouteille d'eau

Cardio : corde à sauter ou saut sur place

Circuit 2 : spécial abdos

1 à 2 minutes d'exercices selon votre niveau. 30 secondes de récupération

1. Grand relevé de buste
2. Gainage dynamique
3. Gainage jumping jack
4. Abdos rameur
5. Gainage

Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement et de s'étirer à la fin de la séance.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

5 pompes
10 squats
15 jumping jacks

WOD

1 minute par exercice (faire 4 tours)
Jumping jacks
Squats jump
Burpees
Punches (coups de poing) (gauche/droite)
Montées de genoux