

COURS SENIORS

Stretching

Il faut un tapis de sol et un fond sonore relaxant.
Chaque exercice doit être répété au moins 5 fois.

Inspiration/expiration : debout, main le long du buste. Inspirer en amenant les bras vers l'arrière et basculer lentement la tête vers l'arrière. Expirer en revenant doucement en position initiale.

Lombaire : debout, écarté les jambes, venir poser les mains au sol devant soi et lentement amener les mains vers les pieds. Les jambes doivent rester tendues.

Adducteurs pectoraux : debout, jambes légèrement écartées. Poser une main au sol et pivoter le tronc pour mettre la main opposée au zénith.

Ischio jambiers, quadriceps, obliques : position saut de haie, en expirant incliner le tronc sur le côté.

Muscles fléchisseurs du poignet : à quatre pattes, bras tendus, doigts vers les genoux, descendre doucement les fesses vers les talons sans que les mains se décollent du sol.

Ensemble du dos : allongé sur le dos, aller chercher loin derrière avec le bras droit tendu et loin devant avec jambe gauche tendue. La force doit être identique pour ne pas se déséquilibrer et se faire mal au dos.

Biceps : toujours allongé sur le dos. Tendre les bras vers le plafond, poignets cassés et pousser en gardant le dos droit puis, tout en poussant, amener les bras vers le côté. Revenir doucement en position initiale.

Relaxation (5 min): faire l'étoile. Fermer les yeux, inspirer par le nez, souffler par la bouche.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

Squat/10 répétitions

Pompe/10 répétitions (option genou)

Burpees sans saut/10 répétitions

Corps de séance

30 secondes de travail / 30 secondes de repos

- Squat jump

- Gainage

- Montées de genou

- Gainage dynamique

- Jumping jacks

- Planche Superman

- 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

Ne pas oublier de s'étirer et de s'hydrater avant, pendant et après la séance.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

3 tours

20 fentes alternées (10/10)

20 pompes sur les genoux demi amplitude

20 planches dynamiques (10/10)

Séance

Le plus vite possible

50/40/30 répétitions squat (avec ou sans charge)

40/30/20 répétitions dips sur chaise/banc/marche

30/20/10 répétitions relevé de buste (abdo)

Ne pas oublier de s'étirer et de s'hydrater avant, pendant et après la séance.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

« SPÉCIAL ABDOS »

Échauffement

- Talon fesses alternés 30 secondes
- Trotter sur place 30 secondes
- Montées de genoux alternées 30 secondes
- Taille D/G 30 secondes : légèrement fléchi sur les cuisses dos bien droit
- Trotter sur place 30 secondes
- Gainage ventral 30 secondes : soit sur les genoux, soit sur les pointes de pieds

Corps de séance

Exercice taille : prendre des bouteilles d'eau

1. 3 séries de 20 répétitions alternées D/G

Récupération : 1' entre chaque série

2. 2 séries de 15 répétitions en restant sur le même côté puis de l'autre côté

Récupération : Non, on alterne les côtés

3. Oblique en équilibre : 4 séries de 20 répétitions. On alterne D/G

Récupération 1' entre chaque série

4. Relevé de buste : coudes bien sur les côtés et mains au-dessus des cervicales

4 séries de 20 répétitions

Récupération : 1'

5. Grand relevé de buste : on lève le plus haut possible

4 séries de 15 répétitions

Récupération : 1'

6. Relevé de jambes : mettre les mains sous les fesses pour ne pas cambrer le dos

4 séries de 15 répétitions

Récupération : 1'

7. Gainage ventral : 4 séries le plus longtemps possible. Récupération 30 secondes entre les séries

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

- 30 s squats (grande amplitude) avec un pas chassé entre chaque flexion de jambes

- Talon fesses 30 s

Séquences à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- 30 sec mountain climbers

- Montée de genoux 30 s

Séquences à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- Gainage 1 min

- Jumpin jacks 30 s

Séquences à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- Abdos/obliques. Position allongé sur le dos, jambes tendues au dessus du bassin, chercher avec le bras gauche, le pied droit et vice versa. 30 s de trail

Séquences à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

Ne pas oublier de s'étirer et de s'hydrater avant, pendant et après la séance.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement : 3 tours

10 jumping jacks

10 pompes

10 squats

Wod : AMRAP 20 minutes

5 burpees

10 pompes (option sur les genoux)

15 squats jump (option squats classiques)

20 s gainage (dynamique ou statique en planche)

Ne pas oublier de s'étirer et de s'hydrater avant, pendant et après la séance.