

COURS SENIORS

Stretching (activo dynamique)

Répétition des exercices 10 fois.

1. Inspiration/expiration : inspirer au niveau du ventre, au niveau costal et sous claviculaire.
2. Mollet : fente avant puis petits sauts sur place.
3. Ischio : fente avant, fléchir la jambe arrière, la jambe avant est tendue orteil vers le visage puis trotter sur place talons fesses.
4. Quadriceps : debout, amener le talon fesses puis balancement de la jambe de la droite vers la gauche.
5. Intérieur cuisses : écarter les jambes, fléchir et mettre les mains à l'intérieur des genoux et pousser en descendant les fesses vers le sol.
6. Cou : main droite sur oreille gauche et amener l'oreille droite sur l'épaule droite puis rotation de la tête.
7. Relaxation : allongé sur le dos, fermer les yeux, inspirer par le nez, souffler par la bouche.

Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

- Squat 10x
- Pompes 10x
- Burpees (sans saut) 10x

Corps de séance

Block 1

- Gainage dynamique 30"
- Jumping jack 30"
- Planche Superman 30"
- Saut groupé (ou saut extension simple) 30"
- Debout passe en planche, touche main droite genou gauche main gauche genou droit et reviens debout 30"

2' de repos

Block 2

- Burpees 30"
- Abdos crunch 30"
- Fentes sautées 30"
- Mountain climbers 30"
- Départ debout, pose mains au sol, arrive en position de pompes puis revient 30"

2' de repos

Étirements

A

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.

Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement.

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

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

CARDIO TRAINING

Échauffement

Trotter sur place 30 s
Talon-fesses 30 sec
Trotter sur place 30 s
Montée de genoux 30 s
Squats 10 répétitions
Fentes 10 répétitions
Pompes 10 répétitions

Corps de séance

- Circuit 1 : pas de récupération entre les exercices, faire le circuit le plus vite possible.

10 squats / 10 burpees
10 pompes / 10 burpees
10 grands relevés de buste / 10 burpees
10 gainage dynamique / 10 burpees
10 fentes avant / 10 burpees

- Circuit 2 : même exercice mais à 20 répétitions

Rappels

Éirez-vous en fin de séance et buvez avant, pendant et après votre séance

COURS CARDIO TRAINING

Échauffement (sur place)

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

Exercices

- 30 répétitions fentes inversées (grande amplitude)
- 30 s burpees

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- 30 répétitions squat 180°
- 30 s saut à la corde

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

- abdos crunch 30 répétitions

Séquence à renouveler 4 fois

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

ENTRAÎNEMENT

- Enchaîner l'ensemble des mouvements sur 10 répétitions

Pompes

Squats

Thrusters avec ou sans charge

- WOD

EMOM 10 minutes

3/5 ou 7 burpees par minute

- AMRAP 15 minutes

5 pompes

10 thrusters avec ou sans charge (manche à balai, haltères, barre, sac à dos lesté.)

10 mountain climbers

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