

COURS DE GYM SENIORS

Il faut un tapis de gym.

Échauffement

- Fente avant : 5 répétitions de chaque côté puis faire des petits sauts sur place, puis talons fesses.
- Jambes écartées, s'accroupir et pousser les genoux avec les mains vers l'extérieur, puis saut écart serré.
- Une main entre les omoplates, coude en l'air et venir avec l'autre main appuyer sur le coude pour étirer le triceps. Puis tendre les bras devant soi et écart/serré, écart/serré .Puis rotation des épaules en avant et en arrière.

Corps de séance

• Équilibre

1. Position du héron, rester le plus possible sur une jambe
2. Jambes écartées et venir se pencher sur la pointe des pieds en gardant le dos droit
3. Même exercice en basculant de la pointe des pieds vers les talons
4. Idem en ayant les pieds serrés
5. Idem en ayant les yeux fermés
6. Transfert de poids d'une jambe à une autre en faisant des petits sauts d'un pied à l'autre

• Musculation

1. Pompes face au mur
2. Fessiers : à 4 pattes, en appui sur les coudes. Battement d'une jambe tendue. 3 séries de 20 répétitions
3. Abdos : allongé sur le dos, faire du vélo 3 fois 30 secondes

• Étirements :

- Auto grandissement : allongé sur le dos, aller chercher loin devant et derrière tout en inspirant. Relâcher, souffler
- Fessiers : toujours allongé, amener un genou sur la poitrine et l'autre jambe tendue
- Biceps : assis, mettre les mains derrière les fesses le plus loin possible

ENTRAÎNEMENT

4x/block

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

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

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

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

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

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

Rappel : penser à s'hydrater régulièrement et à s'étirer après l'entraînement.

ENTRAÎNEMENT

Pour chaque exercice : 40" de travail, 20" de repos.
3 tours/block, 3 min de récupération entre chaque block.

Block 1

- Squat
- Pose les mains au sol, planche, reviens debout
- Mountain climbers
- Gainage sur les mains touche épaule opposée
- Jumping jacks
- Genoux alternés
- Gainage

Block 2

- Squats jump
- Squats statiques
- Squats punch (donne coup de poing vers la droite et la gauche)
- Burpees
- Ciseaux
- Relevés de buste
- Squats statiques bras vers le haut

Rappel : penser à s'hydrater régulièrement et à s'étirer après l'entraînement.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Échauffement

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

Corps de séance

- Haut du corps (avec des bouteilles d'eau)
 - Biceps : 4 séries de 12 répétitions, 1' de récupération
 - Triceps : 4 séries de 12 répétitions, 1' de récupération
 - Élévations latérales : 4 séries de 12 répétitions, 1' de récupération
 - Développé épaule : 4 séries de 12 répétitions, 1' de récupération
- Bas du corps
 - Squats : 4 séries de 15 répétitions, 1' de récupération
 - Squats jump : 4 séries de 15 répétitions, 1' de récupération
 - Fentes alternées : 4 séries de 20 répétitions, 1' de récupération
 - Fentes en sautant : 4 séries de 20 répétitions, 1' de récupération
- Abdos
 - Gainage 4 x 30 s / 30 s de récupération
 - Gainage en appui sur les mains 4 x 30 s / 30 s de récupération
 - Gainage dynamique 4 x 30 / 30 s de récupération

Rappel : penser à s'hydrater régulièrement et à s'étirer après l'entraînement.

COURS CARDIO TRAINING

Échauffement sur place

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

Début des exercices

- Squats 30 répétitions (10 grandes amplitudes, 10 petits mouvements, 10 grandes amplitudes)

- Flexions de bras 10 répétitions

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Exercices jump squats avant 30 répétitions (10 grandes amplitudes, 10 petits mouvements, 10 grandes amplitudes)

- Course 30 secondes

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Exercices gainage

Gainage latéral 20 s à droite, gainage ventral 30 s, puis de nouveau gainage latéral côté gauche pendant 20 s.

- Exercices sit ups

30 répétitions, 4 séries.

1 minute de récupération entre chaque série.

Fin de séance

Étirements légers. 10 secondes sur chaque membre.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

Avec une charge légère (manche à balai, barre à vide....) ou sans charge, enchaîner 2 tours avec 1 minute de repos

10 soulevés de terre

10 thrusters

10 front squats

10 push press

10 squats

EMOM : 10 minutes

Minute 1 : 5 burpees

Minute 2 : 6 burpees

Minute 3 : 7 burpees

Minute 4 : 8 burpees

Minute 5 : 9 burpees

Minute 6 : 10 burpees

Minute 7 : 11 burpees

Minute 8 : 12 burpees

Minute 9 : 13 burpees

Minute 10 : 14 burpees

2 min de récupération

AMRAP : 15 minutes (le plus de tours possible)

- 10 sit ups

- 15 pompes

- 10 mountain climbers

- 15 squats jump

Rappel : penser à s'hydrater régulièrement et à s'étirer après l'entraînement.