

COURS SENIORS

Stretching

Matériel : 1 tapis

Chaque exercice doit être répété au minimum 5 fois.

1. Debout jambes écartées largeur bassin, doigts croisés et monter les mains au zénith en inspirant. Expirer, relâcher tout.
2. Même position de départ, doigts croisés, se pencher vers l'avant en gardant dos et bras parallèles au sol en expirant. La tête doit être entre les bras. Remonter doucement vertèbre par vertèbre.
3. Assis : croiser les doigts et pousser les paumes loin devant soi.
4. Assis : mains derrière les fesses bras tendus, genoux fléchis, pieds posés au sol. Balancer de droite à gauche et de gauche à droite les genoux, laisser glisser le bassin afin d'augmenter la distance mains fesses.
5. Assis : une jambe tendue, une jambe fléchie. Décoller de quelques centimètres la jambe tendue puis la déplacer vers l'extérieur.
6. Allongé sur le dos : mains sur le ventre, inspirer, rentrer le ventre, expirer, gonfler le ventre.
7. Allongé sur le dos : tendre le bras droit derrière la tête et en même temps tendre la jambe gauche en inspirant. Souffler, relâcher tout. Puis inverser bras gauche avec jambe droite.
8. S'allonger sur le sol, jambes légèrement écartées, bras le long du corps, paumes des mains vers le plafond. Basculer le bassin d'avant en arrière et d'arrière en avant. Essayer de plaquer le bas du dos au sol puis creuser le bas du dos. Une fois le mouvement maîtrisé, ajouter le souffle, c'est-à-dire creuser le bas du dos sur l'inspiration et plaquer le bas du dos sur l'expiration.

ENTRAÎNEMENT

Circuit à réaliser 2 fois.

- Block 1 : 4x1' / repos : 45"

Jumping jack x2

Squat vers la droite demi-tour, main qui vient toucher le sol

Jumping jack x2

Squat vers la gauche demi-tour, main qui vient toucher le sol

Repos : 1'

- Block 2 : 4x1' / repos : 45"

Ciseaux x4

Fentes sautées x2

Repos : 1'

- Block 3 : 4x2' / repos : 2'

Sautille sur place 4 petits pas

Position du patineur (jambes écartées, penché en avant, main droite qui vient sur pied gauche, main gauche qui vient sur pied droit)

Repos : 2'

- Block 4 : 4x2' / repos : 10"

Courir sur place x 4

Burpees complet (pompes) x1

Repos : 2'

Ne pas oublier de s'hydrater avant, pendant et après l'entraînement et de s'étirer à la fin.

CIRCUIT TRAINING

Échauffement

Trotter sur place 30 s
Squats 10 répétitions
Trotter sur place 30 s
Fentes avant 20 répétitions
Trotter sur place 30 s
Pompes 10 répétitions
Trotter sur place 30 s

Corps de séance

Circuit 1 : durée des exercices 1'30, 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 : durée des exercices 1'30, récupération 30 secondes entre chaque exercice.

Abdos : gainage soit sur les genoux ou pointes de pieds

Fessiers : élévation du bassin

Cuisses : squats écartés

Haut du corps : pompes

Cardio : corde à sauter ou saut sur place

Rappels :

Étirez-vous en fin de séance

Buvez avant, pendant et après votre séance.

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

TABATA 20/10 (durée 4 min)

Course sur place

Pompes sur genoux

Jumping jacks

Squats

Course sur place

pompes sur genoux

jumping jacks

squats

WOD :all in challenge

À faire 1x le plus vite possible

Option 1 : intensité ++

Option 2 : diviser par 2 le nombre de répétitions des exercices

100 air squats

80 fentes alternées (40/40)

60 sit ups

40 pompes

20 burpees

40 pompes

60 sit ups

80 fentes alternées

100 air squats

Rappels :

Étirez-vous en fin de séance

Buvez avant, pendant et après votre séance.

COURS CARDIO TRAINING

Échauffement sur place

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

Exercices

- 10 jump squats (grande amplitude)
- 30 s burpees
- Séquences à renouveler 4 fois
- 30 s de récupération entre chaque séquence

- 30 répétitions fente avant
- 30 s course sur place
- Séquences à renouveler 4 fois
- 30 s de récupération entre chaque séquence

- 30 s élévations latérales fessiers
- Gainage 1 min
- Séquences à renouveler 4 fois
- 30 s de récupération entre chaque séquence

- Abdos crunch x30 répétitions
- Séquences à renouveler 4 fois

Rappels :

Étirez-vous en fin de séance

Buvez avant, pendant et après votre séance.