

# **GYM SENIORS**

## Échauffement

Chaque exercice doit être répété 10 fois.

- Marcher sur place
- Marcher en tendant une jambe puis l'autre
- Montée de genoux
- Talon fesses
- Rotation des épaules et des poignets.

## Corps de séance

1. Courir 5 petites foulées et s'accroupir
2. 5 pas chassés d'un côté et 5 pas chassés de l'autre  
Faire à la suite le premier et deuxième exercice
3. Pompe au mur
4. Fessiers : allongé sur un côté, jambes fléchies à 90° et lever le genou qui est dessus en le gardant toujours fléchi. Répéter l'exercice de l'autre côté.  
Exercice 1-5 : 3 séries de 10 répétitions
5. Abdos : allonger sur le dos et faire du vélo (3 x 30 s)
6. Gainage : se mettre à quatre pattes, descendre le bassin sans creuser le dos et prendre appui sur les avant-bras (3 x 30 s)

Ne pas oublier de s'étirer après la séance.

# ENTRAÎNEMENT

4x/block

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

- Squats
- Fentes alternées
- Mountain climbers
- Squats 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" repos)

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

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

## **ENTRAÎNEMENT** **(à faire à l'extérieur)**

- Running pendant 10 minutes allure modérée (échauffement)
- Running pendant 20 minutes allure soutenue (option : réduire à 10 minutes)
- Pause renforcement musculaire :
  - 4 tours le plus vite possible
  - 20 dips sur banc
  - 15 squats
  - 10 pompes mains sur le banc
  - 5 sauts en montant sur le banc
- Running pendant 15 minutes allure soutenue
- Running 5 minutes allure modérée pour le retour à la maison

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

## **CARDIO TRAINING**

### Echauffement

1. Trottiner sur place 30 s
2. Squats 15 répétitions
3. Trottiner sur place 30 s
4. Fentes avant 10 répétitions
5. Trottiner sur place 30 s
6. Jumping jacks 30 s
7. Pompes 12 répétitions
8. Gainage 45 s

### Corps de séance

1. Course 30 s + jumping jacks 30 s + montées de genoux 30 s  
x4 séries / 30 s de récupération
2. Pompes 30 s + squats 30 s + gainage dynamique 30 s  
x4 séries / 30 s de récupération
3. Sauts extension 30 s + burpees 30 s + gainage jumping jacks 30 s  
x4 séries / 30 s de récupération
4. Pompes 30 s + fentes 30 s D/G + relevés de buste 30 s  
x4 séries / 30 s de récupération
5. Jumping jacks 30 s + petits pas rapides 30 s + squats demi-tour 30 s  
x4 séries / 30 s de récupération

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

## **CARDIO TRAINING**

### Échauffement sur place

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

### Début des exercices

10 jumping jacks (grande amplitude)  
30 s squats  
Séquence à renouveler 4 fois  
30 s de récupération entre chaque séquence

10 burpees  
30 s montées de genoux  
Séquence à renouveler 4 fois  
30 s de récupération entre chaque séquence

30 s mountain climbers  
Gainage latéral 30 s d'un côté puis 30 s de l'autre côté  
Séquence à renouveler 4 fois  
30 s de récupération entre chaque séquence

Sit up x30  
Séquence à renouveler 4 fois

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

# **ENTRAÎNEMENT**

## Échauffement

100 tours de corde à sauter (ou sauts par-dessus une ligne imaginaire)

EMOM 10 minutes (réaliser les trois exercices, le temps restant sur une minute est du repos) x 10

3 burpees

5 pompes

7 squats

TABATA (20 s de travail, 10 s de repos)

à réaliser 4 fois pour un total de 16 minutes avec une minute de repos entre chaque Tabata

Montée de genoux

Pompe

Mountain climber

Jumping Jack

Gainage dynamique

Saut de grenouille avec extension

Hollow body

Burpees

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