

Gymnastique seniors

Stretching

Pour cette séance, il faut un tapis .Chaque exercice doit être répété 10 fois.

1. Inspiration/expiration : inspirer en mettant les mains sur le ventre puis l'inspiration monte au niveau costal puis se termine au niveau sous claviculaire. Expirer en faisant le chemin inverse.
2. Oblique : une main sur la hanche et venir avec l'autre bras au-dessus de la tête pour bien étirer le côté. Changer de côté. Afin d'accentuer l'étirement, faire de même en croisant les jambes.
3. Ischio : faire une fente avant .Aller le plus loin possible en tendant la jambe arrière sans décoller le talon.
4. Dos : assis en tailleur, inspirer grand puis arrondir le dos, aller chercher loin devant avec les mains.
5. Fessiers : allongé sur le dos, amener les deux genoux poitrine puis tendre une jambe vers le plafond et s'aider de ses mains pour l'amener vers le visage. L'autre jambe fléchie est posée au sol.
6. Intérieur cuisse : amener genou poitrine puis tendre une jambe sur le côté au maximum. Il est possible de s'aider de la main pour amplifier le mouvement.
7. Relaxation : allongé sur le dos, bras le long du corps légèrement écartés, jambes tendues, pieds tombant sur les côtés. Fermez les yeux, inspirer par le nez, souffler par la bouche (au moins 5 minutes).

ENTRAÎNEMENT

Échauffement

Squat 10x/Pompes 10x/Burpees (sans sauts) 10x

Corps de séance

Effectuer 30 secondes par exercice, entrecoupées de 15 secondes de repos.

Block 1

- Squat 30"
- Fentes alternées 30"
- Mountain climbers 30"
- Squat une jambe 30"
- Genoux alternés 30"
- Squat sauté 30"
- Mouvement du patineur 30"
- Pompes jumping jack 30"
- Burpees 30"
- Saut avant arrière 30"

Block 2

- Gainage dynamique 30"
- Allongé sur le dos, on rassemble bras et jambes tendus vers le ciel 30"
- Superman 30"
- Gainage latéral en rotation 30x
- Squat serré 30"
- Pompe 30"
- Burpees 30"
- Squat jump 30"
- Gainage 30"
- Montée de genou 30"

Étirements

Assis, se pencher en avant et poser les mains sur genoux ou tibias ou chevilles.

Même chose jambes écart, se pencher en avant mains jointes au sol.

Debout, jambes écartées, inspiration bras vers le haut, souffler et relâcher les bras.

CUISSES, ABDOS, FESSIERS

Échauffement

Squats 30 secondes
Trotter sur place 30 secondes
Fentes arrière 30 secondes
Trotter sur place
Debout battements de jambe sur les côtés 30 secondes
Trotter sur place 30 secondes
Gainage ventral 30 secondes

Corps de séance

Cuisses :

Squats 4x15 répétitions / 1' de récupération
Fentes arrière 2x10 répétitions de chaque côté
Debout, battements de jambe à l'avant : 30 secondes à droite, 30 secondes gauche x2
Squats écartés 4x15 répétitions / 1' de récupération

Fessiers :

Allongé sur le dos, élévation du bassin 4x20 répétitions / 1' de récupération
Sur le ventre, mouvement de ciseau avec les jambes 4x30 secondes
Allongé sur les côtés, battements de la jambe 2x30 secondes

Abdos :

Relevé de buste 4x20 répétitions / 1' de récupération
Sur les fesses, pieds décollés : rotation du buste D/G 3x30 secondes / 30 secondes de récupération
Allongé sur le dos : battements de jambes alternés : 3x30 secondes / 30 secondes de récupération
Gainage ventral 4x30 secondes / 30 secondes de récupération

Étirements en fin de séance

Boire avant, pendant et après la séance

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 (grandes amplitudes)
Flexions de bras 10 répétitions
Séquence à renouveler 4 fois
1 min de récupération entre chaque séquence

Burpees 12 répétitions
Course sur place 30 s
Séquences à renouveler 4 fois
1 min de récupération entre chaque séquence

Position allongée sur un tapis, élévation du bassin (possibilité de faire varier la difficulté, appuis plat du pied ou sur les talons ou sur un appui)

Gainage 30 s

Séquence à renouveler 4 fois

Exercices obliques : en position allongée, bras en croix, jambes tendues au-dessus du bassin, je descends légèrement côté droit puis côté gauche.

20 répétitions, 4 séries.

Prendre une minute de récupération entre chaque série.

- Étirements