

PRÉPARATION PHYSIQUE SENIOR

- 3 à 4 circuits : enchaîner les ateliers (sans poser la barre de 1 à 7)
- Récupération de 5 min entre les circuits de 21 ateliers
- Charge : 20 kg pour les femmes et 30 kg pour les hommes à adapter

20 rep.

-

Charge fixe

Epaule



1

20 rep.

-

Charge fixe

Tirade penchée



2

20 rep.

-

Charge fixe

Squat



3

10 rep.

-

Charge fixe

Bras sur bras



4

20 rep.

-

Charge fixe

Squat
Variante : Squat devant



5

10 rep.

-

Charge fixe

Tirade haute



6

20 rep.

-

Charge fixe

Epaule



7

10 rep. de chaque

Lever un bras et une jambe sur une expiration lente et complète



8

20 rep.

Alterner rapidement les flexions jambe droite et jambe gauche



9

20 rep.

Décoller les omoplates sur une expiration lente et complète



10

20 rep.

Décoller le bassin sur une expiration lente et complète



11

10 rep.

Basculer sur une expiration lente et complète



12

10 rep. de chaque

Lever bras et jambe sur une expiration lente et complète



13

10 rep. de chaque

Décoller une jambe sur une expiration lente et complète



14

10 rep. de chaque

Amener la poitrine au sol puis sauter le plus haut possible

10 rep.

Amener la poitrine au sol puis sauter le plus haut possible



15

10 rep. de chaque côté

Reculer une jambe et effleurer le sol avec le genou



16

10 rep.

Amener la poitrine au sol puis sauter le plus haut possible



17

10 rep.

Descendre et remonter doucement sur une expiration lente et complète



18

10 rep.

Amener la poitrine au sol puis sauter le plus haut possible



19

20 rep.

Cuisses sous la parallèle en bas et jambes tendues en haut



20

Maximum de rep.

Amener la poitrine au sol à chaque répétition



21

Une réalisation correcte et des postures précises sont des éléments incontournables avant d'augmenter la charge ou les répétitions.

