

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

1

20 rep.
-
Charge fixe
Epaulé



2

20 rep.
-
Charge fixe
Tirade penchée





3

20 rep.
-
Charge fixe
Squat



4

10 rep.
-
Charge fixe
Bras sur bras





5

20 rep.
-
Charge fixe
Squat
Variante : Squat devant



6

10 rep.
-
Charge fixe
Tirade haute



7

20 rep.
-
Charge fixe
Epaulé



8

10 rep. de chaque
Lever un bras et une jambe sur une expiration lente et complète



9

20 rep.
Alternier rapidement les flexions jambe droite et jambe gauche




10

20 rep.
Décoller les omoplates sur une expiration lente et complète



11

20 rep.
Décoller le bassin sur une expiration lente et complète



12

10 rep.
Basculer sur une expiration lente et complète



13

10 rep. de chaque
Lever bras et jambe sur une expiration lente et complète



14

10 rep. de chaque
Décoller une jambe sur une expiration lente et complète



15

10 rep.
Amener la poitrine au sol puis sauter le plus haut possible



16

10 rep. de chaque côté
Reculer une jambe et effleurer le sol avec le genou



17

10 rep.
Amener la poitrine au sol puis sauter le plus haut possible



18

10 rep.
Descendre et remonter doucement sur une expiration lente et complète




19

10 rep.
Amener la poitrine au sol puis sauter le plus haut possible



20

20 rep.
Cuisses sous la parallèle en bas et jambes tendues en haut



21

Maximum de rep.
Amener la poitrine au sol à chaque répétition



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

