



## Séance 3 Spécial sénior

Matériel  
tapis, Kettlebell, Plateau de Freeman

Difficulté  
☆☆☆☆☆

### Échauffement

🕒 12 min

**Echauffement articulaire full body** en partant des chevilles, genoux, bassin, épaules, coudes, poignets, cervicales - **5 min**

**Phase dynamique** : 1/4 ou 1/2 squats 2 séries de 10 rep r:10" (possibilité de s'aider avec un support (chaise, ...), antépulsion et flexion des bras x10 rep 2 séries r:10", Pas chassés alternés D et G avec flexion-extension des bras x10 rep 2 séries r:10", Elevations latérales épaules bras tendu ou semi-fléchis 10 rep 2 séries r:10", trot sur place avec montées de genoux 2x10 rep r:10", talons fesses 2x10 rep r:10", Jumping Jack 2x10 rep r:10", Sauts pieds joints x10 2 séries r:10" - **7 min**

### Exercice 1

🕒 3 min

🔄 2 répétitions



Swing KB x10  
(2/8 kg)

Récupération de 20 sec à la fin de la répétition

### Exercice 2

🕒 3 min

🔄 2 répétitions



Jefferson Curl avec KB x10  
(2/8 kg)

Récupération de 20 sec à la fin de la répétition

### Exercice 3

🕒 3 min

🔄 2 répétitions



Pompes sur les genoux x10  
(2/8 kg)

Récupération de 20 sec à la fin de la répétition

### Exercice 4

🕒 3 min

🔄 1 répétition



Exercices équilibre sur surface instable  
Tenir debout, appui unipodal, squats, fentes...

Récupération de 20 sec à la fin de l'exercice

### Exercice 5

🕒 3 min

🔄 2 répétitions



Tirage avec élastique  
8 rep. + rotation tronc 8 rep. D et G

Récupération de 20 sec à la fin de la répétition

### Exercice 6

🕒 3 min

🔄 X répétitions



Travail relevage depuis  
la position décubitus dorsale

Flexion des jambes, appuis dans les talons sur le sol, décoller son bassin, rotation bassin, rotation épaules pour venir en décubitus ventral et pousser sur le sol avec bras et genoux pour venir chercher position quadrupédie.

Récupération de 20 sec à la fin de l'exercice

### Récupération 🕒 6 min

Marche souple sur tapis ou extérieur puis étirements passifs



Coach  
Vincent Luneau