

PROGRAMME FITNESS 60+

60 Routines Quotidiennes · 4 Blocs × 15 min · Matériel minimal

Prise de masse athlétique + Définition · Profil 60 ans 1,80 m 70 kg

60 ANS

Âge

1,80 m

Taille

70 kg

Poids

IMC 21,6

Morpho. ecto.

~9-10%

Masse grasse

OBJECTIFS	
Prise de masse athlétique	Synthèse protéique via tempo lent 3-1-2
Définition musculaire	Circuit HIIT + isolation ciblée Bloc 4
Anti-sarcopénie	Volume bas du corps Bloc 3 prioritaire
Mobilité & longévité	Bloc 1 obligatoire, TGU, Windmill
Objectif poids	73-74 kg (+3-4 kg masse maigre)

MATÉRIEL	
Kettlebells	2×12 kg · 1×16 kg · 1×24 kg
Poches lestées	2×5 kg (port corps / chevilles)
Élastiques	10 → 80 kg (progression fine)
Sac polochon	25 kg (carries, lifts, zercher)
Poids de corps	~70 kg

PLANIFICATION HEBDOMADAIRE

Jour	Bloc 2 — Force	Bloc 3 — Bas corps	Bloc 4	Intensité
Lun	Push Lourd A	Pull Lourd A	HIIT Lourd	Haute
Mar	Push Volume B	Pull Volume B	Métabolique	Moyenne
Mer	REST	—	Marche 45 min	Récup
Jeu	Push Lourd A	Pull Lourd A	HIIT Lourd	Haute
Ven	Push Volume B	Pull Volume B	Métabolique	Moyenne
Sam	REST	—	Vélo / Marche	Légère
Dim	REST	—	Yoga / Mobilité	Récup

PROGRESSION 12 SEMAINES — 3 PHASES

Phase	Semaines	Thème	Protocole
Phase 1	S1-S4	Adaptation	Technique + amplitude, charges -20%
Phase 2	S5-S8	Développement	Volume +1 série, charges nominales
Phase 3	S9-S12	Intensification	Surcharge progressive, PRs ciblés

1

BLOC 1 — ACTIVATION & MOBILITÉ

Minutes 0 → 15 · Obligatoire chaque séance · Poids de corps + élastique léger

Ce bloc est non négociable après 60 ans. La préparation articulaire et l'activation neuromusculaire réduisent le risque de blessure de 40-60% et augmentent les performances des blocs suivants. Durée cible : 15 min exactes.

Exercice	Charge	Séries × Reps	Muscles cibles
Rotations cervicales lentes	Poids corps	2×10	Mobilité cervicale
Rotations épaules & hanches	Poids corps	2×10	Mobilité globale
Chat-Vache (Cat-Cow)	Poids corps	2×10	Colonne vertébrale
Fentes dynamiques + rotation	Poids corps	2×8/côté	Hanche + équilibre
Squat profond (pause 3 sec)	Poids corps	2×8	Cheville + genou
Activation épaules élastique	Élastique 10-15 kg	2×12	Coiffe rotateurs
Hip hinge contrôlé	Poids corps	2×10	Chaîne post. dorsale
Marche high-knees lente	Poids corps	1 min	Échauffement cardio

Points clés Bloc 1

Amplitude maximale · Mouvement lent et contrôlé · Respiration nasale · Arrêt si douleur articulaire aiguë

2

BLOC 2 — FORCE HAUT DU CORPS

Minutes 15 → 30 · KB + Élastiques · Tempo 3-1-2 (descente-pause-montée)

Priorité : maximiser le temps sous tension (TST) pour compenser la baisse naturelle de testostérone et de l'hormone de croissance après 60 ans. Le tempo 3-1-2 triple la stimulation musculaire sans augmenter les charges. Alternier Push Lourd A (KB + poches) et Push Volume B (élastiques) selon la planification hebdomadaire.

Exercice	Charge	Séries × Reps	Muscles cibles
Développé épaules élastique	Élastique 20-30 kg	3×12 (3-1-2)	Deltoïdes + trapèzes
KB Floor Press bilatéral	2×12 kg	3×10 (3-1-2)	Pectoraux + triceps
KB Row unilatéral	16 kg → 24 kg	3×10/côté	Grand dorsal + biceps
KB Upright Row	12 kg	3×12	Trapèzes + deltoïdes
KB Hammer Curl	12 kg	3×12	Biceps + avant-bras
Extension triceps élastique	Élastique 15-20 kg	3×12	Triceps long
KB Halo (rotation)	12 kg	2×8/sens	Épaules + core
Face Pull élastique	Élastique 15-20 kg	3×15	Deltoïde post. + rhomboïdes
KB Windmill	12 kg	2×6/côté	Épaule + hanche + obliques
Pompes lestées	+2×5 kg (poches)	3×8-12	Poitrine + stabilité

3

BLOC 3 — FORCE BAS DU CORPS + CORE

Minutes 30 → 45 · KB + Sac + Élastiques · Anti-sarcopénie prioritaire

La sarcopénie (perte musculaire liée à l'âge) touche prioritairement les membres inférieurs. Ce bloc en est l'antidote principal. Le KB Turkish Get-Up et le KB Swing sont les exercices les plus importants pour la longévité physique — ne jamais les supprimer. Pas de squat barre chargé ni de deadlift conventionnel : protection vertébrale absolue.

Exercice	Charge	Séries × Reps	Muscles cibles
KB Goblet Squat (pause 2 sec)	16 kg → 24 kg	3×10 (3-1-2)	Quadriceps + fessiers
KB Romanian Deadlift	24 kg	3×10 (3-1-2)	Ischio-jambiers + lombaires
Fentes arrière KB	2×12 kg	3×8/côté	Fessiers + équilibre
Step-up avec poches	+10 kg	3×8/côté	Fessiers + équilibre unipodal
Sac Bear Hug Squat	25 kg	3×8	Full body + gainage
Pont fessier lastique	Élastique 20-30 kg	3×15	Fessiers + ischio
Planche dynamique	Poids corps	3×30 sec	Core anti-rotation
KB Swing	16 kg → 24 kg	3×12 (explosif)	Chaîne post. + cardio
Crunch élastique	Élastique 20-25 kg	3×15	Abdominaux droits
KB Turkish Get-Up	12 kg → 16 kg	2×3/côté	Coordination + force totale

Points clés Bloc 3

Genoux dans l'axe des pieds · Dos neutre en deadlift · TGU : technique avant charge · Repos 90 sec entre séries lourdes

Progression des charges recommandée

Exercice	Phase 1 (S1-S4)	Phase 2 (S5-S8)	Phase 3 (S9-S12)
KB Goblet Squat	16 kg × 3×8	16 kg × 3×10	24 kg × 3×10
KB Romanian Deadlift	16 kg × 3×8	24 kg × 3×10	Sac 25 kg × 3×10
KB Swing	16 kg × 3×10	16 kg × 3×12	24 kg × 3×12
KB Turkish Get-Up	12 kg × 2×3	12 kg × 2×4	16 kg × 2×4
Fentes arrière KB	2×12 kg × 3×6	2×12 kg × 3×8	2×16 kg × 3×8

4

BLOC 4 — DÉFINITION & RÉCUPÉRATION

Minutes 45 → 60 · Circuit HIIT 30/15 sec · 2 rounds + Étirements profonds

Ce bloc sert deux objectifs distincts : le circuit HIIT active la lipolyse et favorise la définition musculaire ; les étirements profonds rétablissent la mobilité articulaire, accélèrent la récupération et préviennent les contractures. Les deux sont obligatoires.

Circuit HIIT — 2 rounds · 30 sec travail / 15 sec repos

Exercice	Charge	Séries × Reps	Muscles cibles
Banded Squat	Élastique 30-40 kg	30 sec / 15 sec repos	Cuisses + cardio
KB Deadlift léger	16 kg	30 sec / 15 sec repos	Chaîne postérieure
Chest Press élastique debout	Élastique 20-25 kg	30 sec / 15 sec repos	Pecs + coordination
Élastique High Row	Élastique 25-30 kg	30 sec / 15 sec repos	Dos + épaules
KB Swing alterné	16 kg	30 sec / 15 sec repos	Explosivité + cardio
Sac Zercher Walk (5 m AR)	25 kg	30 sec / 15 sec repos	Gainage + endurance

Étirements profonds — Séquence finale 5 minutes

Étirement	Matériel	Durée	Zone cible
Cobra → Child's Pose enchaîné	Poids corps	90 sec × 5	Colonne + lombaires
Pigeon Pose statique	Poids corps	60 sec/côté	Piriforme + hanche
Hamstring Stretch élastique	Élastique léger	45 sec/côté	Ischio-jambiers
Cross-body Shoulder Stretch	Poids corps	30 sec/côté	Deltoïde postérieur
Spinal Twist allongé	Poids corps	45 sec/côté	Lombaires + rotation
Respiration diaphragmatique 4-7-8	—	60 sec	SN parasympathique

NUTRITION SPÉCIFIQUE 60+

- Protéines : 1,6-2 g/kg/j → 112-140 g/j
- Créatine : 3-5 g/j (absorption + synthèse protéique)
- Oméga-3 : 2-3 g/j (anti-inflammatoire articulaire)
- Post-workout : 30-40 g protéines dans les 30 min
- Caféine : 200 mg pré-séance (thermogénèse)
- Hydratation : min. 2 L/j + 500 ml/h d'effort

SIGNAUX D'ALARME

- Douleur articulaire aiguë → STOP immédiat
- Fatigue > 48h → réduire volume (pas l'intensité)
- Pouls matinal +8 bpm → journée légère
- Manque de sommeil → repos prioritaire absolu

SIGNAUX POSITIFS

- Légère courbature 24-48h = adaptation normale
- Meilleur sommeil = métabolisme actif
- Appétit augmenté = synthèse protéique en cours
- Amélioration posturale = gains en mobilité