



SEANCE 1

Débutant

Bienvenue chez
N&T Fitness

Until The End

PRÉPARÉ PAR

NASSIM MOUNTASSIF

THEO ALZON

ECHAUFFEMENT :

Il est important de s'échauffer 5 à 10 min pour cette séance. Pour s'échauffer efficacement, vous pouvez réaliser quelques exercices d'étirement en les rendant dynamiques. Par exemple, balancez vos bras d'avant en arrière, relâchez, faites des moulinets avec les bras tendus... Pour plus d'informations vous pouvez consulter notre rubrique échauffement sur notre site.

Circuit training : Cardio - Abdos

Consignes :

Ce circuit est à réaliser 4 fois avec 9 exercices.

30 secondes de pause entre chaque exercices, 1min30 à la fin d'un bloc (tour) de pause.

Pour le bon déroulement de ce circuit il faut bien respecter les temps de travail et le temps de pause.

Pensez à vous hydrater régulièrement avec une boisson au cours de l'entraînement.

La séance :

- Superman → 30 secondes
- Abdo cuillère → 20 secondes
- Gainage dos → 20 secondes
- Mogul jump → 20 secondes
- Abdo chandelle → 20 secondes
- Sit-up → 20 secondes
- Corde à sauter montés de genou → 30 secondes
- Bicycle crunch → 20 secondes
- Planche dynamique → 30 secondes

Si vous avez un doute ou une question n'hésiter pas à nous contacter sur Instagram : N.T.Fitness.Angers, par e-mail :

nt.fitness.angers@gmail.com ou sur notre site internet : www.ntfitness.wixsite.com/n-t-fitness

Explication Superman

À quoi sert cet exercice ?:

Le gainage « Superman » est un exercice de renforcement des muscles lombaires et des muscles profonds du tronc.



Consignes de réalisation du Superman :

- Allongez-vous sur le sol sur le ventre, les bras en extension au-dessus de la tête et les jambes tendues derrière vous. Les paumes sont à plat sur le sol.
- Contractez les fessiers et le bas du dos pour décoller le haut du corps et les jambes du sol. Tenez la position, puis revenez à la position de départ

Explication abdo cuillère

À quoi sert cet exercice ?:

Le gainage en cuillère est parfait pour travailler les muscles profonds de votre corps, il permet d'améliorer la tonicité de votre dos et de vos abdominaux.

Muscles sollicités : les différents muscles du tronc, de la ceinture abdominale



Consignes de réalisation de l'abdo cuillère:

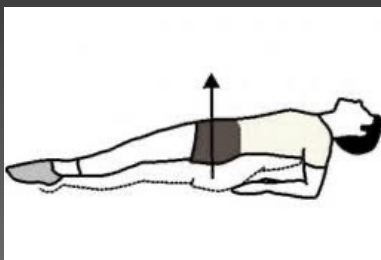
- Allongée sur le dos, sur le tapis de sol, baissez les épaules, rentrez le nombril et serrez le périnée.
- Levez les jambes.
- Si vous êtes débutante : gardez les genoux fléchis.
- Si vous êtes une pro : tendez-les.
- Une fois en position, avec les mains, faites des mouvements fractionnés au niveau de vos cuisses, tout en relevant la tête.

Explication

Gainage dos

À quoi sert cet exercice ?:

Lors de cette position, la plupart des muscles des chaînes postérieures sont sollicités, dont les muscles du bas et du haut du dos.



Consignes de réalisation du gainage dos:

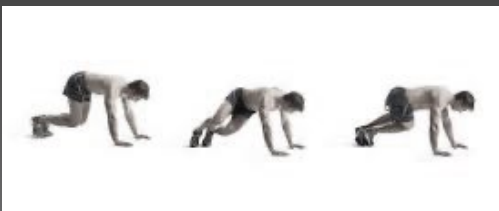
- Positionnez vous dos au sol, en appui sur les talons et les avant-bras (coudes à l'aplomb des épaules).
- Décollez les fesses de sorte à obtenir un segment "jambes-bassin-tronc" aligné, puis maintenez la position. Grandissez vous au maximum en gardant toujours les jambes tendues, les fesses serrées, et le ventre rentré.

Explication

Mogul jump

À quoi sert cet exercice ?:

Le mogul jump est un exercice de renforcement pour tes jambes et tes abdos. Il te permet également de bien faire exploser ton cardio.



Consignes de réalisation du Mogul jump:

- À quatre pattes, les mains posées au sol sous les épaules et les genoux sous les hanches.
- Levez les hanches pour être sur vos deux mains et vos deux pieds, bras tendus et jambes pliées à 90°. Gardez le dos droit parallèle au sol et la tête en position neutre (cou aligné avec le dos, regard au sol).
- Transférez votre poids sur vos mains et joignez vos pieds. Sautez pieds joints d'un côté puis de l'autre. Répétez ces sauts latéraux pendant la période de travail ou effectuez le nombre de répétition alternativement de chaque côté.
- Contractez les abdominaux pour garder le buste droit face au sol. Les jambes restent pliées pendant l'exécution du mouvement et les genoux sont alignés avec les pieds et les hanches.

Explication

Abdo chandelle

À quoi sert cet exercice ?:

Cet exercice contracte intensivement vos obliques abdominaux, ainsi que du transverse, le muscle qui retient les viscères et les empêche de reposer sur le plancher pelvien



Consignes de réalisation de l'abdo chandelle:

- Tenez-vous en position allongée. Les bras le long du corps, les mains à plat sur le sol.
- Soulevez votre bassin et vos jambes à la verticale. Le but est d'aller le plus haut possible, en imaginant toucher une barre placée au-dessus de vous.
- Puis venez replacer vos jambes en position de départ.
- Pour rendre l'exercice plus efficace, ralentissez la descente.

Explication Sit-up

À quoi sert cet exercice ?:

Le Sit-up (ou curl-up) est un exercice d'endurance abdominale visant à renforcer, resserrer et tonifier les muscles abdominaux. Il est similaire à un crunch (les crunchs ciblent le muscle droit de l'abdomen et font également travailler les biceps et les obliques externes et internes), mais les redressements assis ont une plus grande amplitude de mouvement et conditionnent des muscles supplémentaires.



Consignes de réalisation du sit-up:

- Mettez-vous en position assise, tronc à la verticale, mains derrière la nuque, genoux fléchis (90°) et les pieds à plat sur le tapis.
- A partir de cette position allongez-vous sur le dos, les épaules en contact avec le sol, puis redressez-vous en position assise en portant les coudes vers l'avant en contact avec les genoux.
- Les mains doivent rester jointes derrière la nuque durant tout l'exercice.

Explication corde à sauter montés de genoux

À quoi sert cet exercice ?:

Cet exercice permet de faire davantage travailler le **cardio** et également de travailler les **abdominaux**.



Consignes de réalisation de la corde à sauter montés de genoux :

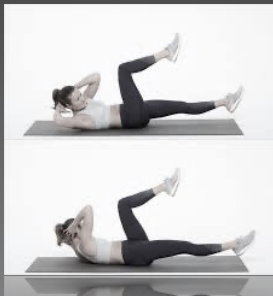
le saut à la corde version "montées de genoux" peut être réalisé de deux façons :

- Sur la base de l'exercice "pieds alternés", en montant **un genou** à chaque passage de corde.
- Sur la base de l'exercice "pieds joints", en réalisant un **saut groupé** genoux hauts lors de chaque passage de corde.

Explication Bicycle crunch

À quoi sert cet exercice ?:

Le Bicycle crunch est excellent pour activer le muscle droit de l'abdomen, l'abdominal supérieur, les obliques, et vos muscles abdominaux latéraux. En levant les jambes, vous activez également l'abdomen transversal, qui est le muscle abdominale profond. En plus de faire travailler vos abdominaux, vous tonifierez également vos cuisses.



Consignes de réalisation du Bicycle crunch:

- Commencez par vous allonger sur le sol, le bas de votre dos appuyé à plat sur le sol et la tête et les épaules légèrement relevées. Placez vos mains légèrement sur les côtés de votre tête. Faites attention à ne pas tirer sur votre tête avec vos mains à un moment quelconque de l'exercice.
- Soulevez une jambe juste au-dessus du sol et étendez-la. Soulevez l'autre jambe et pliez votre genou vers votre poitrine.
- Ce faisant, faites une torsion du tronc pour que le bras opposé se dirige vers le genou levé. Vous n'avez pas besoin de toucher les coudes aux genoux. Votre coude doit rester dans la même position par rapport à votre tête pendant toute la durée de la rotation, la rotation qui le rapproche du genou provient de votre tronc.
- Baissez votre jambe et votre bras en même temps tout en faisant remonter les deux membres opposés pour refléter le mouvement.

Explication

Planche dynamique



À quoi sert cet exercice ?:

Alors que le gainage statique consiste à maintenir une position sans effectuer le moindre mouvement, le gainage dynamique implique la réalisation de mouvements. Il offre un travail additionnel de mobilité et de stabilité articulaire, en plus de l'endurance de stabilisation.

Consignes de réalisation de la planche dynamique:

- Effectuez une rotation des hanches vers la droite en essayant de ramener votre hanche le plus près possible du sol mais sans le toucher, puis vers la gauche en formant un arc de cercle.
- Assurez-vous de garder le corps bien droit pendant toute la durée du mouvement, sans abaisser vos hanches. Vos pieds, vos hanches et vos épaules doivent encore une fois ici former une ligne bien droite.