



SEANCE 4

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 : Bas du corps/Abdos, Cuisse, Fessier, Mollet,

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 :

- Jumping Jack → 30 secondes
- Squat → 30 secondes
- Mini squat → 15 secondes
- Squat sauté → 20 secondes
- Step up → 30 secondes
- Bird dog → 15 secondes de chaque côté
- Curtsy lunge → 20 secondes
- Chaise → 15 secondes
- Patineur → 30 secondes

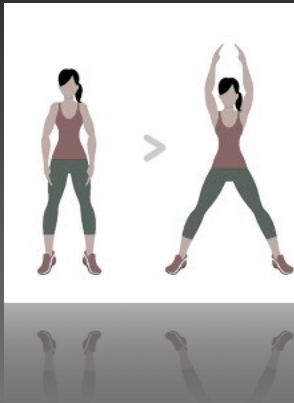
Si vous avez un doute ou une question n'hésiter pas à nous contacter sur Instagram : N.T.Fitness.Angers, par e-mail :

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

Explication jumping jack

À quoi sert cet exercice ?:

Lors des jumping jacks, l'action des sauts favorise le travail des mollets et des cuisses, les mouvements de bras le renforcement des épaules, et le gainage du tronc, la sollicitation des abdominaux et des lombaires, muscles du bas du dos. C'est un exercice physique qui sollicite un très grand nombre de groupes musculaires, et qui, grâce à la répétition des sauts, favorise un travail cardio-vasculaire très élevé.



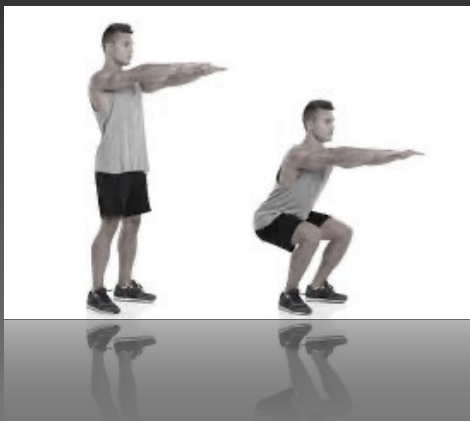
Consignes de réalisation du jumping jack:

- En position initiale debout, bras le long du corps, réalisez un saut en écartant à la fois les jambes et les bras jusqu'à toucher vos mains au dessus de votre tête.
- Réceptionnez-vous dans cette position puis réalisez une seconde impulsion en resserrant les jambes et les bras afin de retrouver votre position de départ.
- Durant l'ensemble de la réalisation de ce mouvement, gardez le corps droit et gainé (abdos contractés).

Explication squat

À quoi sert cet exercice ?:

Le squat est un exercice très complet puisqu'il agit sur les fessiers, les cuisses, les ischio-jambiers (qui sont situés derrière les cuisses), et les abdominaux. En plus de cela, vos adducteurs, mollets et votre bas du dos sont également sollicités durant l'exercice.



Consignes de réalisation du squat:

- Position de départ, l'écartement des talons correspond à la largeur d'épaules. Les pieds sont parallèles, voir légèrement ouverts. Regardez droit devant vous. La cage thoracique est sortie. Le dos garde sa cambrure naturelle. Les abdominaux sont contractés.
- Réalisez une flexion de genoux (sans que ces derniers ne partent trop vers l'avant) en poussant vos fesses vers l'arrière et en gardant le dos bien droit. Imaginez que vous vous asseyez sur une chaise. La tête doit rester dans l'alignement de la colonne vertébrale.
- Descendez jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol, puis remontez en poussant fort sur vos jambes afin de revenir dans la position initiale. Le bas du dos ne doit pas s'arrondir. Si c'est le cas avant que vos cuisses n'atteignent la parallèle au sol, arrêtez vous juste avant que votre dos ne s'arrondisse.

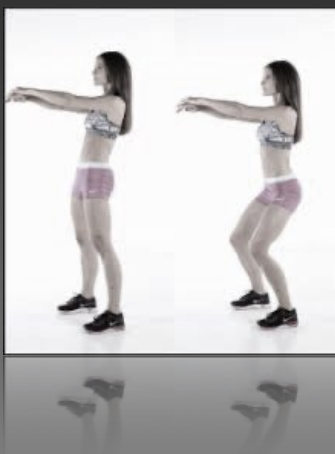
Explication mini squat

À quoi sert cet exercice ?:

Comme le squat le mini squat est un exercice très complet puisqu'il agit sur les fessiers, les cuisses, les ischio-jambiers (qui sont situés derrière les cuisses), et les abdominaux. En plus de cela, vos adducteurs, mollets et votre bas du dos sont également sollicités durant l'exercice.

Consignes de réalisation du mini squat:

Faites un squat de manière classique, mais au lieu de retourner en position initiale une fois rendu en bas, faites de petites impulsions de bas en haut, de quelques centimètres, rapidement.



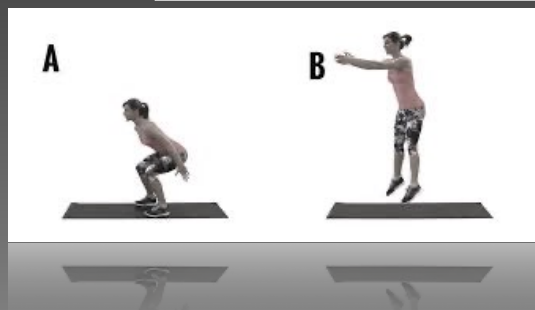
Explication squat sauté

À quoi sert cet exercice ?:

Le squat sauté est un exercice complémentaire pour le devant des cuisses. L'arrière des cuisses et les fessiers sont également impliqués dans l'exercice

Consignes de réalisation du squat sauté :

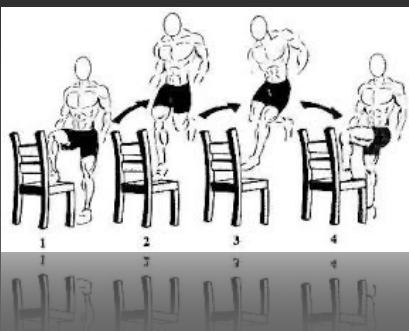
- Pour bien débuter vos répétitions, vous vous tenez debout avec les pieds écartés à largeur d'épaules.
- Pour le squat, inspirez en poussant le bassin vers l'arrière et en fléchissant vos cuisses, jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol. Ensuite, pour le saut vertical, expirez en bondissant afin d'aller le plus haut possible.
- Veillez à bien atterrir sur l'avant des pieds en amortissant au maximum le choc, pour cela pliez les jambes et poussez les fesses vers l'arrière. Le reste de l'impact est ensuite amorti par vos talons qui touchent à leur tour le sol. Le mouvement est terminé, vous pouvez enchaîner avec d'autres répétitions.



Explication step up

À quoi sert cet exercice ?:

Step-ups, est un exercice de musculation pour les jambes qui permet de travailler les quadriceps et les fessiers.



Consignes de réalisation du step up:

- Vous aurez besoin d'une chaise ou d'un tabouret solide qui ne glissera pas sur le sol. Ne placez que l'avant du pied sur la chaise. Veillez à ce que votre jambe pousse vers le bas. Vous serez en position de marche avec une jambe élevée et une jambe au sol.
- Pour commencer l'exercice, poussez droit vers le bas et faites un saut en l'air en utilisant uniquement la force de la jambe élevée.
- Pendant que vous êtes en l'air, changez de jambe.
- En descendant, laissez la jambe surélevée qui était au sol absorber le poids de votre corps. Descendez lentement et ne laissez pas votre corps tomber maladroitement sur le sol. Une fois que vous avez atterri, attendez 1/2 seconde, puis repoussez-vous en l'air avec la jambe opposée, surélevée.

Explication Bird dog

À quoi sert cet exercice ?:

L'exercice du Bird dog, car il sollicite à la fois les muscles du tronc et du dos. Il peut réduire les douleurs lombaires. La cible principale du Bird dog est le muscle érecteur des spinae. Le mouvement fait également intervenir le muscle grand fessier des fesses, qui est sollicité lors de l'élévation de la jambe. En levant le bras, vous engagez les muscles trapèzes du haut du dos et les deltoïdes de l'épaule.



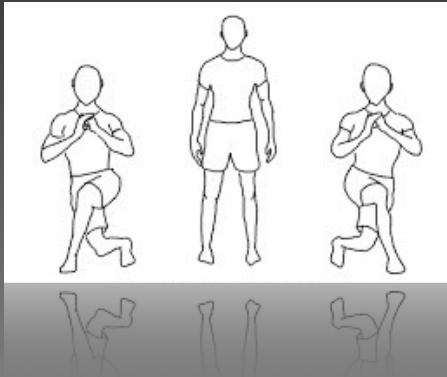
Consignes de réalisation du Bird dog:

- Agenouillez-vous en écartant les genoux à la largeur des hanches et en plaçant fermement vos mains sur le sol à la largeur des épaules. Contractez les abdominaux.
- Pointez le bras droit devant vous et étendez la jambe opposée derrière vous. Vous devez former une ligne droite de votre main à votre pied, en gardant les hanches parallèle par rapport au sol. Si le bas de votre dos commence à s'affaisser, levez la jambe aussi haut que possible tout en gardant le dos droit.
- Maintenez cette position, puis ramenez vos mains et vos genoux à la position de départ.

Explication Curtsy lunge

À quoi sert cet exercice ?:

Les curtsy lunge sont excellent sur le moyen fessier, un muscle des fesses qui améliore la posture en stabilisant les hanches.



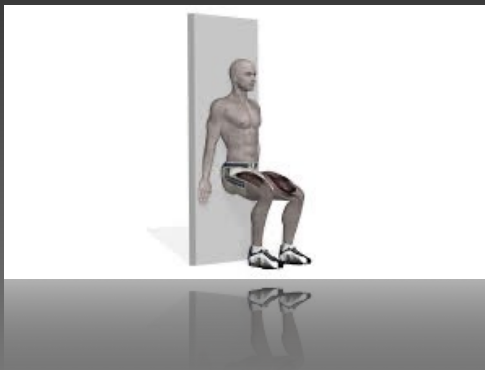
Consignes de réalisation du curtsy lunge:

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les mains sur les hanches.
- Faites un grand pas en arrière avec votre jambe droite, en la croisant derrière la gauche. Pliez les genoux et abaissez les hanches jusqu'à ce que votre cuisse gauche soit presque parallèle au sol.
- Gardez votre torse droit et vos hanches et épaules aussi droites que possible par rapport au mur devant vous. Revenez au point de départ.
- Puis répétez de l'autre côté. C'est une répétition (vous pouvez aussi faire toutes les répétitions du même côté, avant de passer au suivant).

Explication chaise

À quoi sert cet exercice ?:

La chaise est un exercice de gainage pour les cuisses, permettant de travailler et renforcer en particulier les quadriceps par un travail statique.



Consignes de réalisation de la chaise:

- Dos à un mur pour prendre appui, asseyez-vous comme vous le feriez sur une chaise, le mur vous servant de dossier.
- Vos cuisses doivent être parallèles au sol, vos genoux former un angle à 90 degrés, et vos pieds légèrement écartés (largeur du bassin) et pointés vers l'avant.
- Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et collé au mur, le regard face à vous, et les abdominaux gainés. Laissez vos bras reposer le long du corps.
- Prenez appui sur vos talons sans décoller l'avant des pieds.

Explication patineur

À quoi sert cet exercice ?:

On joue d'abord sur le cardio. Plus on accélère le mouvement, plus on est essoufflé et on gagne en endurance. Ensuite, on renforce le bas du corps puisque on sollicite grandement les mollets, les cuisses et les fessiers en transférant le poids du corps d'un pied sur l'autre. Enfin, on bosse la coordination en associant le mouvement des bras et des jambes. Sans compter l'effort d'équilibre puisqu'on est en appui sur une jambe.

Consignes de réalisation du patineur:

- On pousse le talon gauche dans le sol pour sauter sur le côté et atterrir sur la jambe droite, jambe gauche en extension vers l'arrière. Puis on change de côté et ainsi de suite.
- On transfère le poids du corps de chaque côté en accompagnant le mouvement des bras (en direction du saut). Les bras se dirigent comme un pendule vers la gauche quand on saute à gauche et à droite quand on saute vers la droite.

