



SEANCE 6

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 : Haut du corps - Pecs, Bras, 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 :

- Crunch inversé → 30 secondes
- Mountain claimber → 30 secondes
- Pompe piquées → 20 secondes
- Pompes statique → 7 secondes
- Demi-burpees → 20 secondes
- Pompe archer → 20 secondes
- Dips → 30 secondes
- Dead bugs → 20 secondes
- Planche dynamique → 30 secondes

(Pour les pompes si vous avez du mal, il suffit de se mettre sur les genoux pour pouvoir rendre l'exercice plus facile.)

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

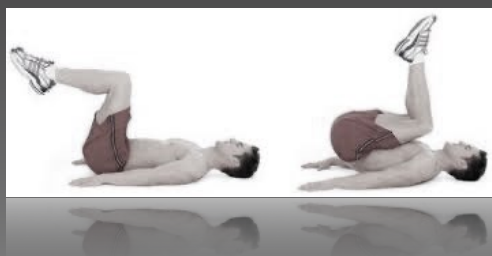
Explication Crunch inversé

À quoi sert cet exercice ? :

Comme dit précédemment, les crunchs inversés permettent de travailler les abdominaux. Mais plus précisément, il permet de muscler le grand droit. C'est un muscle situé au niveau du ventre et qui est souvent nommé le « 6 pack ».

Consignes de réalisation du crunch inversé:

- Position de départ, allongez-vous sur le dos, positionnez vos bras le long du corps et vos mains à côté de vos fesses, les paumes contre le sol. Vos jambes sont relevées à l'équerre.
- Pousser votre bassin vers le haut en ramenant les genoux vers la poitrine. Ensuite, ramenez doucement vos pieds en position de départ.



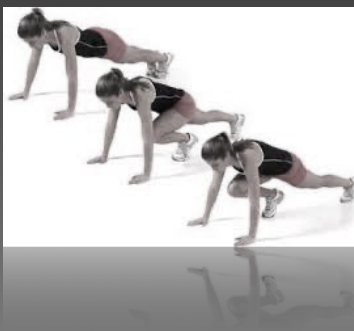
Explication Mountain climber

À quoi sert cet exercice ? :

Également nommé le mouvement du grimpeur, le mountain climber sollicite l'ensemble des groupes musculaires, et particulièrement les jambes, les abdos, les bras, ainsi que les fléchisseurs de la hanche. Souvent, cet exercice est recommandé en premier lieu pour travailler son endurance, perdre du poids ou renforcer ses abdominaux.

Consignes de réalisation du mountain climber:

- Positionnez-vous face au sol, en appui sur les mains et les pointes de pieds.
- Vos jambes et vos bras sont tendus, en position de pompes.
- Veillez à avoir un alignement cuisses-bassin-tronc alignés, abdos et fessiers contractés, regard vers le sol.
- Fléchissez une jambe tout en gardant l'autre bien tendue, toujours en appui sur vos pointes de pieds.
- L'exercice consiste alors à ramener rapidement et alternativement les genoux gauche et droit vers l'avant.



Explication Pompes piquées

À quoi sert cet exercice ?:

Les pompes piquées, variante des pompes classiques, sont certes moins connues, mais font encore plus travailler vos triceps. Cet exercice, d'un niveau plus élevé du fait de la position, permet de renforcer vos triceps, ainsi que vos épaules et bien sûr, vos abdominaux.



Consignes de réalisation des pompes piquées:

- En position haute de pompe, bras tendus; avancez sur la pointe des pieds, jambes tendues; les pieds vers vos mains de manière à lever vos hanches vers le ciel (votre corps est en appui sur vos mains et vos pointes de pieds uniquement). Éloignez les épaules des oreilles lorsque les bras sont tendus :
- Gardez les jambes tendues sur les pointes de pieds, les hanches vers le plafond.
- Fléchissez les bras en contrôlant la descente jusqu'à ce que votre tête soit à quelques centimètres du sol entre vos mains, contractez les abdominaux pendant le mouvement et n'écartez pas les coudes (gardez les proche du corps).
- Poussez sur vos mains pour tendre les bras et revenir en position initiale, bras tendus.

Explication Pompes statique

À quoi sert cet exercice ?:

Cela diminue le travail de vos triceps et épaules, et force vos pectoraux à travailler plus dur et avec une charge supérieure. En maintenant cette position vous allez renforcer vos pectoraux en augmentant leur durée de mise en tension

Consignes de réalisation de la pompe statique:

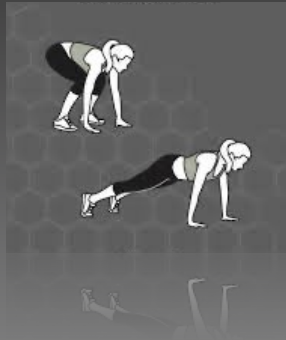
le travail statique. Il s'agit de tenir la position pompe, les bras écarté, sans avoir à faire de répétition.



Explication Demi-burpees

À quoi sert cet exercice ?:

les pectoraux et les bras sont recrutés pendant la phase de pompe ; les muscles stabilisateurs (abdominaux et lombaires) sont quant à eux mis à rude épreuve dans la position de planche.



Consignes de réalisation du demi-burpees:

- Pliez les jambes (les genoux ne doivent pas dépasser les orteils), mettez vos mains à plat sur le sol devant vous.
- Balancez vos pieds en arrière (vous vous retrouvez dans la même position que pour faire des pompes), vous pouvez éventuellement effectuer une pompe avant de remonter sur vos pieds grâce à une impulsion.

Explication Pompe archer

À quoi sert cet exercice ?:

C'est la variante de pompes où on commence à transférer un peu plus de poids sur un bras par rapport à l'autre ce qui augmente sensiblement l'intensité musculaire dans les triceps, épaules et pectoraux.



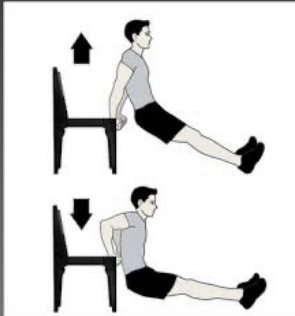
Consignes de réalisation de la pompe archer:

- Démarrer en position de planche pieds joints avec les bras tendus écartés sur les côtés d'environ 2 fois la largeur des épaules avec les doigts qui pointent légèrement en diagonale vers l'avant.
- Sur une inspiration, plongez le buste vers un bras en pliant le coude pour amener l'épaule juste devant le poignet et poser la poitrine contre le sol puis remontez dans la position de départ en expirant. Alternez les côtés d'une répétition à l'autre.
- L'avant-bras du côté où on descend doit frôler le buste au niveau des côtes et le coude dans l'axe du poignet (ne pas l'écarter sur l'extérieur pour protéger les tendons) et la poitrine touche le sol.

Explication Dips

À quoi sert cet exercice ?:

A l'image des pompes ou des tractions, le dips est un mouvement de musculation poly-articulaire qui sollicite de nombreux groupes musculaires. Cet exercice permet de travailler les pectoraux, les triceps, le deltoïde antérieur (avant de l'épaule), mais également dans une moindre mesure le grand dorsal, les trapèzes et les abdominaux.



Consignes de réalisation du dips:

- Position de départ : la chaise est derrière vous, vous vous appuyez sur celle-ci avec vos mains, que vous écartez à largeur d'épaules. Vos jambes sont tendues et serrées, vos fesses dans le vide et seuls vos talons sont au contact du sol.
- Première phase du mouvement : elle consiste à faire descendre vos fesses doucement, grâce à un fléchissement maîtrisé des bras qui permet de résister à la pesanteur. Stoppez la descente une fois que la partie supérieure de vos bras est à peu près parallèle au sol.
- Deuxième phase du mouvement : cette fois il vous faut remonter grâce à une extension de vos bras, il s'agit donc de soulever le poids de votre corps jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus.

Explication dead bugs

À quoi sert cet exercice ?:

Le dead bugs est un excellent exercice pour promouvoir la stabilité totale du tronc tout en améliorant l'engagement des membres contre-latéraux. Effectué correctement, le dead bug encourage les muscles profonds et stabilisateurs du bas du dos, des abdominaux et des hanches à s'engager.



Consignes de réalisation des dead bugs:

- Allongez-vous sur le dos. Gardez votre dos dans sa position naturelle sans l'aplatir
- Allongez les bras. Levez-les vers le plafond. Ils doivent être tendus, vos poignets et vos mains au-dessus des épaules.
- Levez vos pieds, genoux et hanches. Pliez les jambes pour que vos genoux soient au-dessus de vos hanches et chevilles. Continuez à vous servir de vos abdos pour lever vos jambes pliées à 90 degrés. Vos genoux doivent être juste au-dessus de vos hanches, formant une ligne droite avec vos cuisses.
- Baissez en même temps jambes et bras opposés. Gardez vos abdos contractés, baissez-le au même moment que la jambe opposée. Ramenez votre bras et votre jambe juste au-dessus du sol et revenez dans la position initiale.
- Recommencez avec l'autre bras et l'autre jambe. Lorsque vous avez fini avec le premier côté, levez et baissez l'autre côté.

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.