



# SEANCE 5

**Expert**

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 – Bras, Epaules, Pecs

### Consignes :

Ce circuit est à réaliser 3 fois avec 8 exercices.

30 secondes de pause entre chaque exercices, 1min 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.

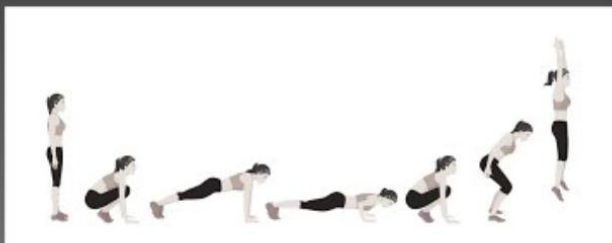
### La séance :

- Moulinet bras tendu → 60 secondes
- Dips → 30 secondes
- Pompe → 30 secondes
- Soulevé de buste → 60 secondes
- Pompes militaire genou → 30 secondes
- Commando → 30 secondes
- Burpees → 30 secondes
- Dead bugs → 30 secondes

## Explication burpees

### A quoi sert cet exercice ?:

Ce simple mouvement permet de solliciter une multitude de groupes musculaires : mollets, cuisses, fessiers, abdos, pectoraux, bras, dos... lors d'un burpee l'ensemble des muscles du corps est travaillé.



### Consignes de réalisation des burpees:

- Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules.
- Descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules).
- Faites une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol.
- Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats.
- Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au dessus de votre tête.

## Explication commando

### A quoi sert cet exercice ?:

Ce type de gainage travaille la stabilité, mais aussi les muscles des épaules et des bras.

### Consignes de réalisation du commando:

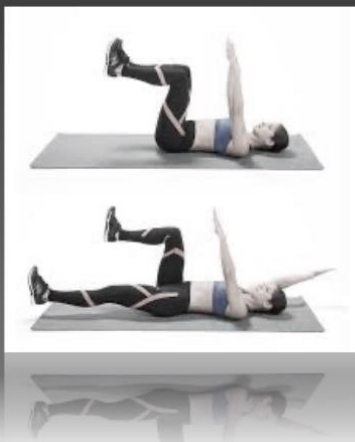
- En position de gainage ordinaire sur les avant-bras.
- on monte sur la main droite, puis la gauche, puis on redescend sur l'avant-bras droit, puis le gauche.
- Pendant le mouvement, on veille bien à contracter sa ceinture abdominale et à éviter le plus possible de faire bouger le bassin qui doit rester "verrouillé".



## Explication dead bugs

### A 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.



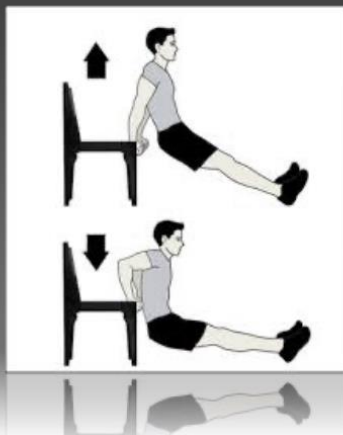
### Consignes de réalisation des dead bugs:

- 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 Dips

### A 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

## Soulevé de hanches

**A quoi sert cet exercice ? :**

Grâce à cet exercice, vous allez assouplir vos lombaires et, de manière générale, tonifier votre dos.



**Consignes de réalisation du soulevé de hanches:**

- Allongez-vous dos au sol, les bras positionnés le long du corps. Pliez vos jambes de manière à ramener vos pieds à une vingtaine de centimètres de vos fesses. Vos pieds sont bien à plat, écartés dans la largeur des épaules et votre dos ainsi que votre tête sont bien plaqués au sol.
- Poussez votre bassin vers le haut. Le but est de remonter vos fesses au maximum en les contractant pour que votre axe genoux, bassin, épaules forme une ligne droite. Maintenez la position au moins une seconde.
- Relâchez et contrôlez la descente de votre bassin. Une fois revenu en position initiale.

# EXPLICATIONS EXERCICES :

