SEANCE 3

Intermédiaire

Bienvenue chez
N&T Fitness

Until The End

PREPARÉ 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.
20 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'entrainement.

La séance :

- Portefeuille → 45 secondes
- Gainage toucher d'épaule → 30 secondes
- Pompe prise large → 20 secondes
- Commando → 30 secondes
- Pompe militaire → 20 secondes
- Pompe surélevé → 20 secondes
- Mountain claimber → 30 secondes
- Pompes diamant → 20 secondes
- Planche → 45 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

EXPLICATIONS EXERCICES :

N&T Fitness Angers

Explication Portefeuille

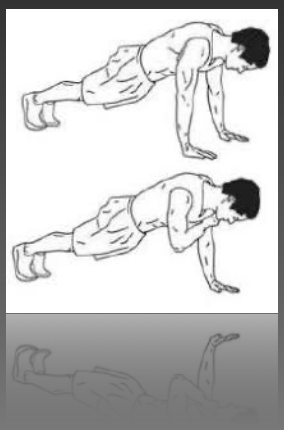
À quoi sert cet exercice ?:
Les abdominaux sont un ensemble de muscles qui permettent les mouvements de rotation et d'inclinaison du tronc. Ils ont un rôle très important dans l'équilibre du bassin et le maintien du dos en particulier pour la stabilité de la zone lombaire (d'où leur intérêt dans la prévention du mal de dos). Ils participe aussi au gainage du corps et il est donc indispensable de les renforcer.

Consignes de réalisation du portefeuille:

- Allongez vous sur un tapis mais cette fois ci, les bras tendus, levés au dessus de votre tête, vous devez être le plus horizontal possible. C'est votre position de base.
- Ensuite, le but sera de relever vos jambes jusqu'à obtenir un angle droit tout en faisant joindre vos bras tendus à vos pieds. Pensez à bien gainer vos abdominaux pour ressentir un maximum de contraction. Le mouvement est très simple, mais à la fois très complet pour vos abdos.

Explication Gainage toucher d'épaule

À quoi sert cet exercice ?:
Cet exercice fait principalement travailler le Droit de l'abdomen, l'oblique externe de l'abdomen Oblique interne de l'abdomen. En passant de 4 à 3 appuis vous augmenterez votre déséquilibre provoquant une plus grande contraction de votre sangle abdominale.



Consignes de réalisation du gainage touche d'épaule:

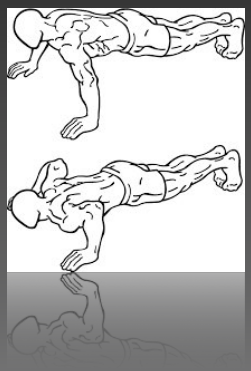
- Placez-vous en position de pompes au sol avec les bras sous les épaules et les hanches alignées sur les épaules et les pieds.
- Tout en vous maintenant le plus stable possible, décollez une main du sol et touchez le devant de l'épaule opposée. Reposez doucement la main au sol.

EXPLICATIONS EXERCICES :

N&T Fitness Angers

Explication
Pompe prise large

À quoi sert cet exercice ?:
Les pompes prise large travaille essentiellement les pectoraux, les épaules, et les triceps. Et ensuite le grand dentelé, le grand dorsal, le grand rond, les trapèzes, et les biceps
Ces pompes sollicitent essentiellement les grands pectoraux.



Consignes de réalisation des pompes prise large:

- Allongé face au sol, les pieds au niveau de la largeur d'épaules, les mains écartées d'une largeur supérieure à celle des épaules, le dos bien droit dans l'alignement des jambes.
- Effectuer une extension des coudes associée à une abduction des épaules après être plus ou moins descendu.
- Il est aussi bon de noter que comme lors de tous les exercices pour les pectoraux, votre cage thoracique doit être "sortie". À aucun moment, les épaules ne doivent se retrouver en avant des pectoraux.

Explication commando

À 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".

N&T Fitness Angers

Explication pompes militaires

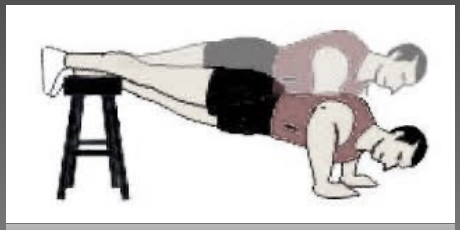
À quoi sert cet exercice ?:
Le meilleur exercice pour travailler les pectoraux et aussi muscler les triceps

Consignes de réalisation des pompes militaires:

- Vos mains doivent être au niveau des épaules. Vous devez garder votre dos bien droit, comme pour les pompes classiques.
- À la fin de la phase descendante, posez votre torse sur le sol.
- Lors de la phase ascendante, remontez grâce à la force de vos bras.

Explication Pompe surélevé

À quoi sert cet exercice ?:
Les pompes pieds surélevés, sont une variante des pompes classiques mettant l'accent sur le haut des pectoraux et sur les triceps.D'une difficulté plus importante que les pompes classiques, cet exercice offre une solution intéressante pour le développement du haut des pectoraux. Ne nécessitant quasiment aucun matériel, les pompes pieds surélevés sont idéales pour la musculation à la maison.



Consignes de réalisation de la pompe surélevé:

- Utilisez un banc ou à défaut un lit, une chaise, etc… Assurez-vous de la stabilité du matériel choisi avant de débuter l'exercice. Allongez-vous face au sol, le corps bien droit, en plaçant les pieds au sommet du banc. Une fois en appui sur les orteils et les mains, tendez les bras. Les mains doivent être écartées d'environ la largeur des épaules et positionnées à leur hauteur. Le corps doit être tendu de la tête aux pieds, les épaules en arrière et les pectoraux sortis.
- Faites descendre votre corps en fléchissant les bras. Continuez jusqu'à ce que la poitrine touche presque le sol.
- Sans marquer d'arrêt, repoussez votre corps par extension des bras. Tendez les jusqu'à ce que vous ayez retrouvé la position de départ.

EXPLICATIONS EXERCICES :

N&T Fitness Angers

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 pompe diamant

À quoi sert cet exercice ?:
Cet exercice fait principalement travailler les triceps et les pectoraux.

Consignes de réalisation des pompes diamants:

- En position haute de pompe, bras tendus et corps gainé : Les mains sont sous votre poitrine et se touchent au niveau des index et des pouces; Elles forment un « diamant ».
- Faites une pompe complète en gardant les mains dans cette position.
- N'écartez pas les coudes, gardez-les proches de votre corps. Contractez les fessiers et les abdominaux et ne baissez pas les hanches en premier. Le corps est droit et gainé des pieds à la tête (jambes, hanches, dos et cou alignés).

EXPLICATIONS EXERCICES :

N&T Fitness Angers

Explication planche

À quoi sert cet exercice ?:
La planche est un exercice qui renforce les muscles abdominaux. Il sollicite le grand droit de l'abdomen mais aussi les obliques et le transverse, muscle profond qui bien travaillé permet d'obtenir un ventre plat. Le fait d'être en appui sur les bras tonifie les biceps, les triceps et les deltoïdes. Enfin, la contraction et le maintien de l'équilibre permettent à vos dorsaux, vos fessiers, vos ischio-jambiers et vos quadriceps d'être sollicités.

Consignes de réalisation de la planche :

- Positionnez-vous au sol, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds.
- Décollez votre bassin afin d'obtenir un quasi alignement des segments "cuisses + bassin + tronc" (placez votre bassin en rétroversion afin d'atténuer votre cambrure lombaire) et contractez fortement vos abdos et vos fessiers.
- Regardez vers le sol et respirez calmement en rentrant le ventre lors de l'expiration afin de cibler intensément vos abdominaux profonds.
- Maintenez cette position sans bouger durant le temps imparti et ne soyez pas crispé, que ce soit au niveau des bras, de la nuque ou de votre respiration.
- ATTENTION : l'erreur la plus fréquente lors de la réalisation de la planche abdominale est d'être trop relâché et de creuser le bas du dos. Dans cette position vous n'allez d'une part pas renforcer vos abdominaux, et en plus vous allez vous faire mal au bas du dos ! Pour plus d'efficacité, il convient de placer son bassin en rétroversion (en arrière) afin d'effacer votre lordose lombaire naturelle.