



# SEANCE 4

## Intermédiaire

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 : Abdos

### Consignes :

Ce circuit est à réaliser 3 fois avec 9 exercices avec 20sec 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 les temps de pause.

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

### La séance :

- Crunch kicks → 30 secondes
- touche de talon alternée → 30 secondes
- Mountain Climber → 30 secondes
- Planche → 30 secondes
- Gainage latéral dynamique (droit) → 30 secondes
- Soulevé de hanches → 30 secondes
- Gainage latéral dynamique (gauche) → 30 secondes
- Superman → 45 secondes
- Gainage dos → 60 secondes

## 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.

## 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 gainage latéral dynamique

**À quoi sert cet exercice ? :**

Le gainage dynamique offre un travail additionnel de mobilité et de stabilité articulaire, en plus de l'endurance de stabilisation. Elle joue un rôle primordial dans votre mobilité, la répartition de votre force en direction des membres et votre stabilité globale nécessaire au maintien d'une bonne posture. Le gainage statique offre 3 types de postures de travail: ventrales, dorsales et latérales. Le gainage dynamique sollicite les mêmes zones musculaires et participe au bon développement de la musculature profonde, tout en offrant plus de possibilités.

**Consignes de réalisation du gainage latéral dynamique:**

- Prendre une position latérale en appui sur l'avant-bras, les pieds sont joints. Le bassin reste décollé pendant tout le mouvement, l'autre bras regarde le plafond et reste en extension.
- Envoyez la main sous le tronc comme pour saisir quelque chose de l'autre côté et revenir à la position initiale.
- À la fin du mouvement, les épaules doivent être parallèles au sol.



# Explication Soulevé de hanches

**À quoi sert cet exercice ? :**

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



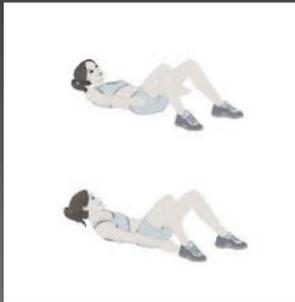
**Consignes de réalisation du soulevé de hanches:**

- 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.

## Explication Toucher de talon

### **À quoi sert cet exercice ? :**

Le touche talon alterné est un exercice efficace pour affiner la taille et offrir un ventre plat puisqu'il sollicite à la fois les obliques et le grand droit.



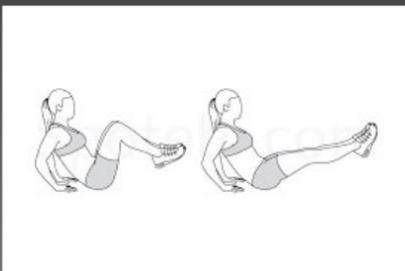
### **Consignes de réalisation du toucher de talon:**

- Allongé sur le dos, sur un tapis de fitness, ou au sol, pieds au sol, bras tendu sur le côté du corps
- Contracter les abdos pour relever légèrement les épaules. Le but n'est pas de soulever les épaules le plus haut possible, mais simplement de manière à toucher les chevilles avec les mains
- - Si vous le souhaitez, vous pouvez maintenir la contraction pendant 1 à 2 secondes avant de redescendre. Attention, vous ne devez pas tirer sur la tête
- Le mouvement et la contraction provoquent une compression de la cage thoracique. C'est donc pendant cette contraction qu'il faut expirer. Vous inspirez pendant la descente.

## Explication Crunch kicks

### **À quoi sert cet exercice ? :**

Les principaux muscles en action avec ce type d'exercice sont les abdominaux, plus précisément le grand droit et les obliques. Le grand droit ou encore la « tablette de chocolat » constitue un élément de votre sangle abdominale avec la traverse et les obliques. En exécutant le crunch, les mouvements effectués par le grand droit sont le fléchissement du tronc.



### **Consignes de réalisation des crunch kicks:**

- Couchez-vous sur le dos sur le sol, les paumes tournées vers le bas.
- Pliez les hanches et les genoux à un angle de 90 degrés.
- Levez les hanches du sol et poussez les jambes vers le haut.
- Faites une pause de quelques secondes et baissez lentement les jambes jusqu'à ce que vos talons touchent presque le sol.

# Explication Superman

**A 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