



SEANCE 2

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 – Cuisses, Fessier, Mollet

Consignes :

Ce circuit est à réaliser 3 fois avec 8 exercices avec 25 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 les temps de pause. Pensez à vous hydrater régulièrement avec une boisson au cours de l'entraînement.

La séance :

- Planche → 30 secondes
- Squat → 30 secondes
- Gainage côté gauche → 30 secondes
- Step up → 30 secondes
- Thrust up → 20 secondes
- Gainage côté droit → 30 secondes
- Jumping jack → 20 secondes
- Fentes avant → 15 de chaque jambe

Explication planche

A 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.



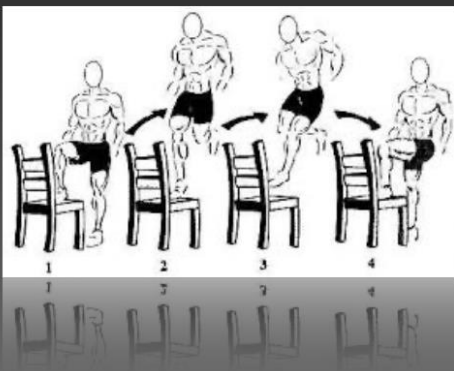
Consignes de réalisation de la planche :

- 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 step up

A 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 squat

A 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 gainage côté

A quoi sert cet exercice ?:

Le gainage latéral, gainage oblique ou encore planche latérale permet, via une contraction isométrique, de renforcer les muscles abdominaux obliques et le droit de l'abdomen, mais également le carré des lombes.

Consignes de réalisation du gainage côté:

Les exercices de gainage peuvent également se pratiquer en faisant travailler un côté du corps puis l'autre. Placez-vous en appui sur l'avant-bras et, comme pour le gainage de face, maintenez la position le plus longtemps possible pour faire travailler vos abdominaux.



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).

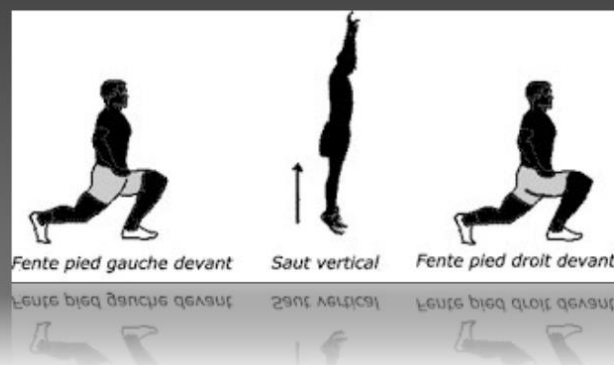
Explication fente sautée

À quoi sert cet exercice ?:

Les fentes sautées sollicitent fortement en contraction pliométrique les adducteurs et les fessiers.

Consignes de réalisation des fentes sautées:

- Positionnez-vous en fente avec les mains sur vos hanches, le torse droit et les genoux fléchis à 90°. Bombez le torse et descendez le genou arrière vers le sol en conservant votre tibia avant aussi vertical que possible.
- Effectuez un saut vertical énergiquement et inversez la position des jambes en cours de saut. Réceptionnez-vous en fente, la position des jambes inversée. Répétez le mouvement en inversant les jambes à chaque saut.



Explication thrust up

À quoi sert cet exercice ?:

Thrust Ups est un exercice conçu principalement pour renforcer vos mollets ; cependant, il renforce également les côtés de vos cuisses et aide à l'élasticité des tendons d'Achille.

Consignes de réalisation du thrust up:

- Tenez vous debout avec vos pieds largeur des épaules.
- Ensuite sautez le plus haut possible sans pliez vos genoux (garder une hauteur constante).

