



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/Abdos – Cuisses, Fessier, Mollet

Consignes :

Ce circuit est à réaliser 3 fois avec 8 exercices
30 secondes de pause entre chaque exercice et 1min10 à la fin d'un bloc (tour).
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 :

- Fentes avant sautée → 30 secondes
- Gainage toucher talons → 30 secondes
- Squats → 30 secondes
- Mountain Climber → 20 secondes
- Soulever de hanches → 30 secondes
- Trust up → 20 secondes
- Squat sumo → 30 secondes
- Gainage planche → 20 secondes

(Pour le Trust up, vous pouvez utiliser soit une chaise, un banc...)

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 squat

À 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 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.

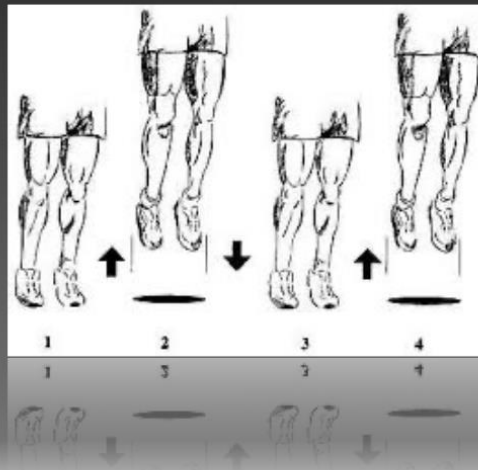
Explication thrust up

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:

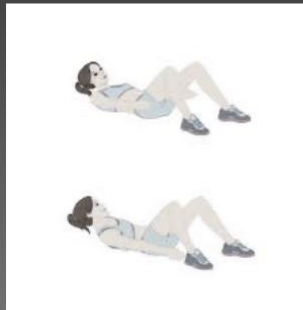
- Tenez vous debout avec vos pieds largeur des épaules.
- Ensuite sautez le plus haut possible sans pliez vos genoux (garder une hauteur constante).



Explication Toucher de talon

A 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 Squat sumo

A quoi sert cet exercice ?:

Le squat sumo ou squat jambes écartées est un exercice de musculation pour les adducteurs et les quadriceps. Il constitue un mouvement intéressant pour renforcer l'intérieur des cuisses.



Consignes de réalisation du squat sumo:

- Debout, on place les pieds à l'extérieur des épaules et on ouvre les pieds sur le côté talons-pointes pour arriver à un espacement maximal. Les orteils sont ouverts vers l'extérieur. Le dos est droit, les épaules vers l'arrière et la poitrine redressée. Les abdos sont serrés pour protéger le bas du dos.
- On fléchit les genoux en poussant les fessiers vers l'arrière et vers le bas comme pour s'asseoir sur une chaise imaginaire. Les genoux s'ouvrent vers l'extérieur et restent alignés avec les orteils pendant la descente.
- On remonte en soufflant pour revenir en position de base.
- On continue le mouvement : on inspire à la descente et on expire à la montée.

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.

Explication fente sautée

A 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.

