



SEANCE 1

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 : Cardio / Abdos

Consignes :

Ce circuit est à réaliser 3 fois avec 9 exercices
25secondes de pause entre chaque exercice et 1min 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 :

- Planche → 30 secondes
- Corde à sauter → 30 secondes
- Gainage latéral gauche → 30 secondes
- Mountain Climber → 30 secondes
- Monter de genoux → 30 secondes
- Toucher de talons alternés → 30 secondes
- Gainage latéral droit → 30 secondes
- Corde à sauter → 30 secondes
- Crunch kiks → 30 secondes

(Pour ceux qui n'ont pas de corde à sauter ce n'est pas grave. Faites comme si vous en aviez une. L'important c'est les sauts.)

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.

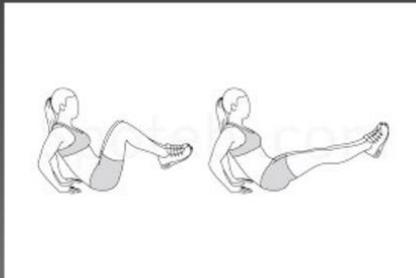


- Veillez à avoir un alignement cuisses-bassin-tronc alignés, abdos et fessiers contractés, regard vers le sol.
- Fléchissez une jambe tout en gardant l'autre bien tendue, toujours en appui sur vos pointes de pieds.
- L'exercice consiste alors à ramener rapidement et alternativement les genoux gauche et droit vers l'avant.

Explication Crunch kicks

A 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.



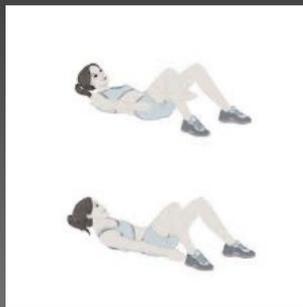
Consignes de réalisation des crunch kicks:

- 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 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 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

