



SEANCE 1

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 : Cardio - Abdos

Consignes :

Ce circuit est à réaliser 3 fois avec 9 exercices.

40 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 le temps de pause.

Pensez à vous hydrater régulièrement avec une boisson au cours de l'entraînement et procéder à des étirements à la fin de l'entraînement.

La séance :

- Planche → 25 secondes
- Montées de genoux → 40 secondes
- Gainage côté gauche → 20 secondes
- Jumping jacks → 40 secondes
- Gainage côté droit → 20 secondes
- Burpees (sans pompes) → 30 secondes
- Superman → 20 secondes
- Corde à sauter → 30 secondes
- Mountain climbers → 25 secondes

(Pour les pompes si vous avez du mal, il suffit de se mettre sur les genoux pour pouvoir rendre l'exercice plus facile.)

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 Mountain climber

A 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 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 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 Superman

À 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

Explication burpees

À quoi sert cet exercice ? :

Ce simple mouvement permet de solliciter une multitude de groupes musculaires : mollets, cuisses, fessiers, abdos, pectoraux, bras, dos... lors d'un burpee l'ensemble des muscles du corps est travaillé.



Consignes de réalisation des burpees:

- Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules.
- Descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules).
- Faites une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol.
- Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats.
- Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au dessus de votre tête.