



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 : Abdos

Consignes :

Ce circuit est à réaliser 4 fois avec 9 exercices.

20 secondes 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 le temps de pause.

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

La séance :

- Corde à sauter → 30 secondes
- Sit-ups → 30 secondes
- Toucher de talons → 30 secondes
- Crunch kicks → 30 secondes
- Crunch genoux-coude → 20 secondes
- Soulevé de hanche → 45 secondes
- Russian Twist → 30 secondes
- Abdos groupés → 30 secondes
- Gainage planche → 30 secondes

Si vous avez un doute ou une question n'hésiter pas à nous contacter sur Instagram : N.T.Fitness.Angers, par e-mail :

nt.fitness.angers@gmail.com ou sur notre site internet : www.ntfitness.wixsite.com/n-t-fitness

Explication Sit-up

À quoi sert cet exercice ?:

Le Sit-up (ou curl-up) est un exercice d'endurance abdominale visant à renforcer, resserrer et tonifier les muscles abdominaux. Il est similaire à un crunch (les crunchs ciblent le muscle droit de l'abdomen et font également travailler les biceps et les obliques externes et internes), mais les redressements assis ont une plus grande amplitude de mouvement et conditionnent des muscles supplémentaires.



Consignes de réalisation du sit-up:

- Mettez-vous en position assise, tronc à la verticale, mains derrière la nuque, genoux fléchis (90°) et les pieds à plat sur le tapis.
- A partir de cette position allongez-vous sur le dos, les épaules en contact avec le sol, puis redressez-vous en position assise en portant les coudes vers l'avant en contact avec les genoux.
- Les mains doivent rester jointes derrière la nuque durant tout l'exercice.

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.



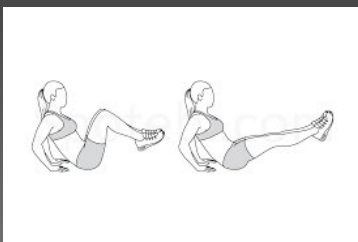
Consignes de réalisation du toucher de talon:

- 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.



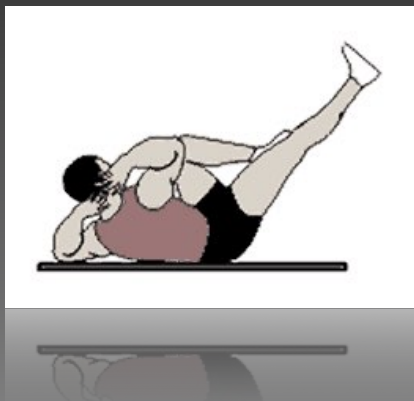
Consignes de réalisation des crunch kicks:

- 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 Crunch genoux-coude

À quoi sert cet exercice ?:

Cet exercice de musculation des abdominaux pour un bon gainage de la sangle abdominale



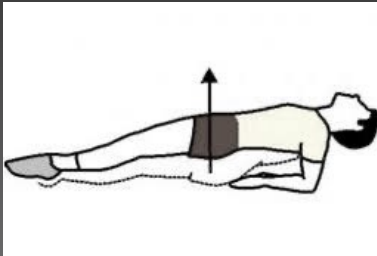
Consignes de réalisation du crunch genoux-coude:

- Couchez-vous sur le dos et placez vos mains derrière la tête. Amenez les genoux vers le haut de façon à ce que vos cuisses et vos hanches forment un angle droit. Gardez les mollets parallèles au sol. Coudes écartés, soulevez les épaules du sol et maintenez la position. C'est votre position initiale.
- Faites pivoter le torse afin d'amener un coude près du genou opposé, tout en plaçant l'autre jambe en extension complète. Maintenez la position et revenez à la position initiale avant de répéter de l'autre côté

Explication Gainage dos

À quoi sert cet exercice ?:

Lors de cette position, la plupart des muscles des chaînes postérieures sont sollicités, dont les muscles du bas et du haut du dos.



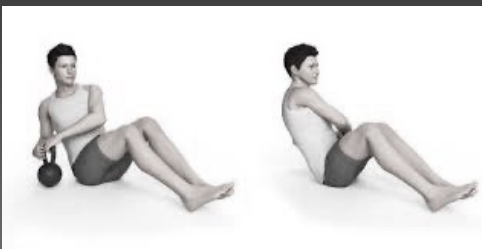
Consignes de réalisation du gainage dos:

- Positionnez vous dos au sol, en appui sur les talons et les avant-bras (coudes à l'aplomb des épaules).
- Décollez les fesses de sorte à obtenir un segment "jambes-bassin-tronc" aligné, puis maintenez la position. Grandissez vous au maximum en gardant toujours les jambes tendues, les fesses serrées, et le ventre rentré.

Explication Russian Twist

À quoi sert cet exercice ?:

Le Russian twist est un type d'exercice qui sert à faire travailler les muscles abdominaux en effectuant un mouvement de torsion sur l'abdomen. Cet exercice est considéré par ceux qui le pratiquent comme un moyen d'augmenter l'explosivité du haut du torse.



Consignes de réalisation du Russian twist:

- Asseyez-vous soulevant vos pieds du sol, en gardant les genoux pliés.
- Allongez et redressez votre colonne vertébrale à un angle de 45 degrés par rapport au sol, en créant une forme en V avec votre torse et vos cuisses.
- Tendez les bras devant vous, en serrant les mains l'une contre l'autre ou en serrant ce qui vous sert de poids .
- Utilisez vos abdominaux pour vous tourner vers la droite, puis vers le centre, et enfin vers la gauche.

Explication Abdo groupés

À quoi sert cet exercice ?:

Le principal muscle travaillé pour les abdominaux groupés est le muscle droit de l'abdomen.



Consignes de réalisation de l'abdo groupés:

- Allongé sur le dos, avec les jambes et les bras tendus, les mains touchent le sol derrière la tête.
- Contractez les abdominaux pour que le bas de votre dos soit toujours en contact avec le sol. Levez simultanément vos jambes et vos bras tendus de quelques centimètres du sol (regardez vos pieds ; les épaules sont légèrement décollées du sol). Redressez le buste et regroupez simultanément vos jambes pour venir vous assoir et saisir vos genoux avec les mains (pieds décollés du sol).
- Revenez en position initiale (jambes et bras décollés du sol, bas du dos collé au sol). Répétez.

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.