



SEANCE 4

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 : Bas du corps – Fessier, Cuisses, Molet

Consignes :

Ce circuit est à réaliser 3 fois avec 8 exercices avec 30sec 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 les temps de pause.

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

La séance :

- Jumping jack → 25 secondes
- Squat → 20 répétitions
- Mini squat → 15 répétitions
- Squat jambes/coudes opposé → 20 répétitions
- Squat sautée → 10 répétitions
- Thrust ups → 25 secondes
- Fentes sauté de chaque jambes → 10 répétitions
- Monter de genoux → 30 secondes

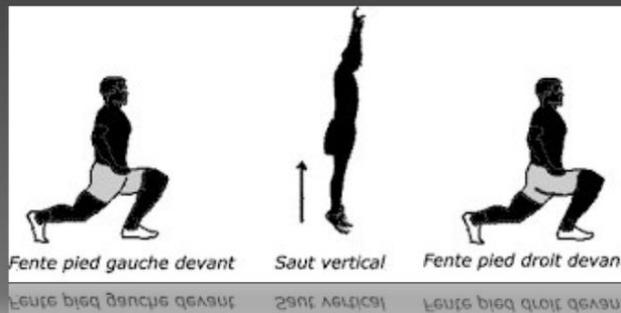
Explication fente sautée

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.



Explication jumping jack

A 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).

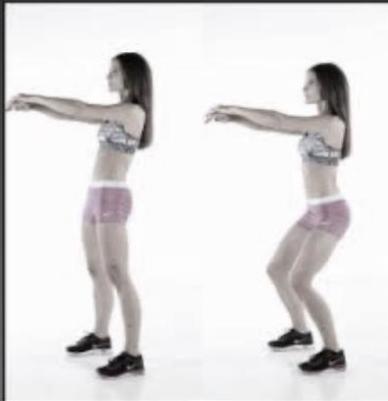
Explication mini squat

A quoi sert cet exercice ?:

Comme le squat le mini 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 mini squat:

Faites un squat de manière classique, mais au lieu de retourner en position initiale une fois rendu en bas, faites de petites impulsions de bas en haut, de quelques centimètres, rapidement.



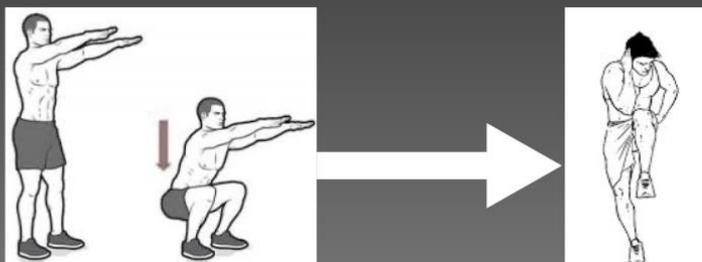
Explication squat jambe/coude opposé

A quoi sert cet exercice ?:

Cet exercice fait travailler les fessiers, les cuisses, les ischio-jambiers (qui sont situés derrière les cuisses), mais surtout les abdominaux.

Consignes de réalisation du squat jambe/coude opposé:

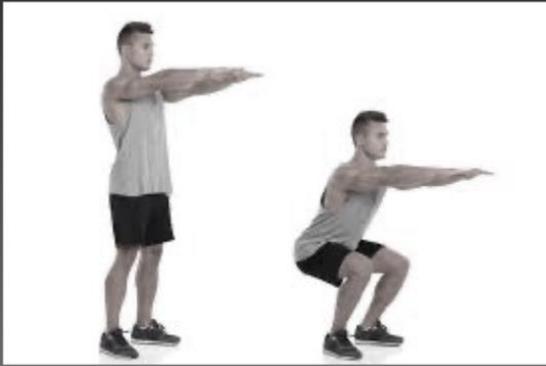
- Commencez cet exercice en vous mettant en position squat et vos deux mains derrière la tête.
- Réalisez une flexion de genoux (sans que ces derniers ne partent trop vers l'avant) en poussant vos fesses vers l'arrière et en gardant le dos bien droit.
- Levez-vous doucement, amenez votre genou gauche devant vous et placez votre coude droit sur votre genou. Revenez à la position initiale. Répétez le mouvement en alternant droite gauche



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 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 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).

