



SEANCE 6

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 : Haut du corps - Pecs, Bras, Abdos

Consignes :

Ce circuit est à réaliser 4 fois avec 9 exercices.
30 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.

La séance :

- Moulinet bras tendu → 30 secondes
- Pompes → 30 secondes
- Tricep bow → 15 secondes
- Crunch → 20 secondes
- Pompe surélevé → 30 secondes
- Dips → 15 secondes de chaque côté
- Demi-burpees → 20 secondes
- Dead bugs → 15 secondes
- Burpees → 30 secondes

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

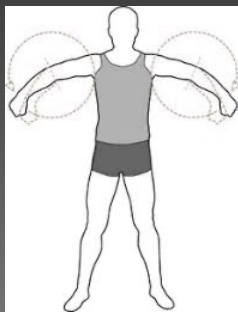
Si vous avez un doute ou une question n'hésiter pas à nous contacter sur Instagram : N.T.Fitness.Angers, par e-mail :

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

Explication moulinet bras tendus

À quoi sert cet exercice ?:

C'est le mouvement le plus simple pour muscler ses bras, biceps comme triceps. Il permet en outre de renforcer les trapèzes, les dorsaux, les épaules.



Consignes de réalisation des moulinet bras tendus:

- Debout, bien ancrée dans le sol, les pieds écartés largeur de bassin max, les genoux légèrement pliés pour bien caler les lombaires, les bras écartés en croix, en prenant garde de bien garder les épaules basses, éloignées des oreilles.
- Les mains tournées vers le sol, opérez des petits moulinets avec vos bras tendus, et recommencez les paumes de mains tournées vers le ciel pour bien mobiliser le dessus et le dessous du bras. Cela doit piquer un peu, le but étant de maintenir le mouvement bien positionnée malgré cette sensation.
- Vous pouvez intensifier l'exercice en vous munissant soit de petits bracelets lestés à attacher à vos poignets, soit de mitaines de fitness parfaitement adaptées.

Explication Triceps bow

À quoi sert cet exercice ?:

Comme le précise le nom de l'exercice, le muscle principalement utilisé est le triceps.

Consignes de réalisation du tricep bow:

- Commencez en position de planche les avant-bras sur le sol.
- Puis, montez sur vos paumes en levant les coudes. Laissez les coudes retomber lentement et ne les laissez pas s'incliner sur le côté. Vous pouvez le faire à deux mains, ou vous pouvez remonter une à la fois si vous n'êtes pas assez fort.



Explication crunch

À quoi sert cet exercice ?:

La réalisation régulière de cet exercice de renforcement musculaire vous permet de renforcer vos abdos et de développer plus particulièrement leur partie haute.

Consignes de réalisation des crunch:

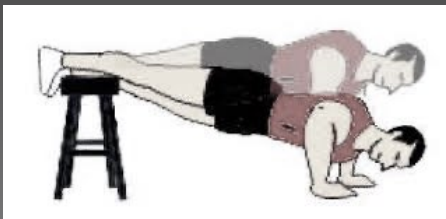
- Vous êtes allongé sur le dos, vos jambes sont pliées, vos pieds légèrement éloignés de votre bassin et posés à plat sur le sol. De préférence, vos mains sont placées sur votre poitrine ou à hauteur des tempes.
- Le mouvement juste : il consiste à ramener votre buste vers vos genoux grâce à une contraction de vos abdominaux, puis à revenir en position initiale.



Explication Pompe surélevé

À quoi sert cet exercice ?:

Les pompes pieds surélevés, sont une variante des pompes classiques mettant l'accent sur le haut des pectoraux et sur les triceps. D'une difficulté plus importante que les pompes classiques, cet exercice offre une solution intéressante pour le développement du haut des pectoraux. Ne nécessitant quasiment aucun matériel, les pompes pieds surélevés sont idéales pour la musculation à la maison.



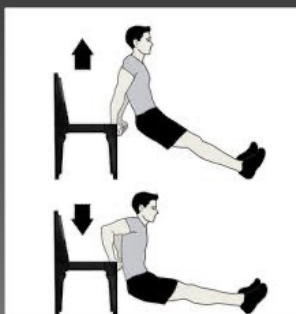
Consignes de réalisation de la pompe surélevé:

- Utilisez un banc ou à défaut un lit, une chaise, etc... Assurez-vous de la stabilité du matériel choisi avant de débuter l'exercice. Allongez-vous face au sol, le corps bien droit, en plaçant les pieds au sommet du banc. Une fois en appui sur les orteils et les mains, tendez les bras. Les mains doivent être écartées d'environ la largeur des épaules et positionnées à leur hauteur. Le corps doit être tendu de la tête aux pieds, les épaules en arrière et les pectoraux sortis.
- Faites descendre votre corps en fléchissant les bras. Continuez jusqu'à ce que la poitrine touche presque le sol.
- Sans marquer d'arrêt, repoussez votre corps par extension des bras. Tendez les jusqu'à ce que vous ayez retrouvé la position de départ.

Explication Dips

À quoi sert cet exercice ?:

À l'image des pompes ou des tractions, le dips est un mouvement de musculation poly-articulaire qui sollicite de nombreux groupes musculaires. Cet exercice permet de travailler les pectoraux, les triceps, le deltoïde antérieur (avant de l'épaule), mais également dans une moindre mesure le grand dorsal, les trapèzes et les abdominaux.



Consignes de réalisation du dips:

- Position de départ : la chaise est derrière vous, vous vous appuyez sur celle-ci avec vos mains, que vous écartez à largeur d'épaules. Vos jambes sont tendues et serrées, vos fesses dans le vide et seuls vos talons sont au contact du sol.
- Première phase du mouvement : elle consiste à faire descendre vos fesses doucement, grâce à un fléchissement maîtrisé des bras qui permet de résister à la pesanteur. Stoppez la descente une fois que la partie supérieure de vos bras est à peu près parallèle au sol.
- Deuxième phase du mouvement : cette fois il vous faut remonter grâce à une extension de vos bras, il s'agit donc de soulever le poids de votre corps jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus.

Explication Demi-burpees

À quoi sert cet exercice ?:

les pectoraux et les bras sont recrutés pendant la phase de pompe ; les muscles stabilisateurs (abdominaux et lombaires) sont quant à eux mis à rude épreuve dans la position de planche.



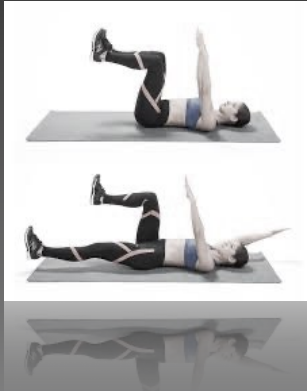
Consignes de réalisation du demi-burpees:

- Pliez les jambes (les genoux ne doivent pas dépasser les orteils), mettez vos mains à plat sur le sol devant vous.
- Balancez vos pieds en arrière (vous vous retrouvez dans la même position que pour faire des pompes), vous pouvez éventuellement effectuer une pompe avant de remonter sur vos pieds grâce à une impulsion.

Explication dead bugs

À quoi sert cet exercice ?:

Le dead bugs est un excellent exercice pour promouvoir la stabilité totale du tronc tout en améliorant l'engagement des membres contre-latéraux. Effectué correctement, le dead bug encourage les muscles profonds et stabilisateurs du bas du dos, des abdominaux et des hanches à s'engager.



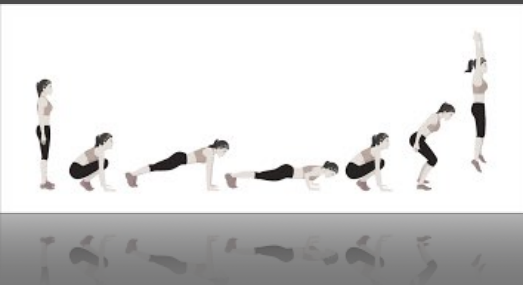
Consignes de réalisation des dead bugs:

- Allongez-vous sur le dos. Gardez votre dos dans sa position naturelle sans l'aplatir
- Allongez les bras. Levez-les vers le plafond. Ils doivent être tendus, vos poignets et vos mains au-dessus des épaules.
- Levez vos pieds, genoux et hanches. Pliez les jambes pour que vos genoux soient au-dessus de vos hanches et chevilles. Continuez à vous servir de vos abdos pour lever vos jambes pliées à 90 degrés. Vos genoux doivent être juste au-dessus de vos hanches, formant une ligne droite avec vos cuisses.
- Baissez en même temps jambes et bras opposés. Gardez vos abdos contractés, baissez-le au même moment que la jambe opposée. Ramenez votre bras et votre jambe juste au-dessus du sol et revenez dans la position initiale.
- Recommencez avec l'autre bras et l'autre jambe. Lorsque vous avez fini avec le premier côté, levez et baissez l'autre côté.

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.