SEANCE 1

Intermédiaire

Bienvenue chez
N&T Fitness

Until The End

PREPARÉ 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 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'entrainement.

La séance :

- Corde à sauter monter de genoux → 45 secondes
- Planche → 30 secondes
- Gainage latéral dynamique (droit) → 20 secondes
- Gainage latéral dynamique (gauche) → 20 secondes
- Corde à sauter cloche pied (gauche) → 30 secondes
- Corde à sauter cloche pied (droit) → 30 secondes
- Superman → 30 secondes
- Bicycle crunch → 30 secondes
- Toucher de talon → 45 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

EXPLICATIONS EXERCICES :

N&T Fitness Angers

Explication corde à sauter montés de genoux

À quoi sert cet exercice ?:
Cet exercice permet de faire davantage travailler **le cardio** et également de travailler **les abdominaux.**

Consignes de réalisation de la corde à sauter montés de genoux :
le saut à la corde version "montées de genoux" peut être réalisé de deux façons :

- Sur la base de l'exercice "pieds alternés", en montant **un genou** à chaque passage de corde.
- Sur le base de l'exercice "pieds joints", en réalisant un **saut groupé** genoux hauts lors de chaque passage de corde.

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.

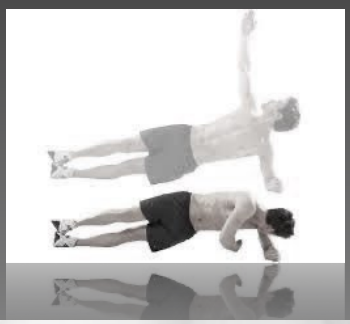
N&T Fitness Angers

Explication gainage latéral dynamique

À quoi sert cet exercice ?:
Le gainage dynamique offre un travail additionnel de mobilité et de stabilité articulaire, en plus de l'endurance de stabilisation. Elle joue un rôle primordial dans votre mobilité, la répartition de votre force en direction des membres et votre stabilité globale nécessaire au maintien d'une bonne posture. Le gainage statique offre 3 types de postures de travail: ventrales, dorsales et latérales. Le gainage dynamique sollicite les mêmes zones musculaires et participe au bon développement de la musculature profonde, tout en offrant plus de possibilités.

Consignes de réalisation du gainage latéral dynamique:

- Prendre une position latérale en appui sur l'avant-bras, les pieds sont joints. Le bassin reste décollé pendant tout le mouvement, l'autre bras regarde le plafond et reste en extension.
- Envoyez la main sous le tronc comme pour saisir quelque chose de l'autre côté et revenir à la position initiale.
- À la fin du mouvement, les épaules doivent être parallèles au sol.



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 :

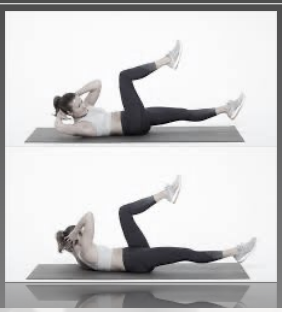
- Allongez-vous sur le sol sur le ventre, les bras en extension au-dessus de la tête et les jambes tendues derrière vous. Les paumes sont à plat sur le sol.
- Contractez les fessiers et le bas du dos pour décoller le haut du corps et les jambes du sol. Tenez la position, puis revenez à la position de départ

EXPLICATIONS EXERCICES :

N&T Fitness Angers

Explication Bicycle crunch

À quoi sert cet exercice ?:
Le Bicycle crunch est excellent pour activer le muscle droit de l'abdomen, l'abdominal supérieur, les obliques, et vos muscles abdominaux latéraux. En levant les jambes, vous activez également l'abdomen transversal, qui est le muscle abdominale profond. En plus de faire travailler vos abdominaux, vous tonifierez également vos cuisses.

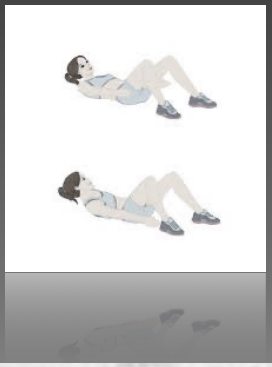


Consignes de réalisation du Bicycle crunch:

- Commencez par vous allonger sur le sol, le bas de votre dos appuyé à plat sur le sol et la tête et les épaules légèrement relevées. Placez vos mains légèrement sur les côtés de votre tête. Faites attention à ne pas tirer sur votre tête avec vos mains à un moment quelconque de l'exercice.
- Soulevez une jambe juste au-dessus du sol et étendez-la. Soulevez l'autre jambe et pliez votre genou vers votre poitrine.
- Ce faisant, faites une torsion du tronc pour que le bras opposé se dirige vers le genou levé. Vous n'avez pas besoin de toucher les coudes aux genoux. Votre coude doit rester dans la même position par rapport à votre tête pendant toute la durée de la rotation, la rotation qui le rapproche du genou provient de votre tronc.
- Baissez votre jambe et votre bras en même temps tout en faisant remonter les deux membres opposés pour refléter le mouvement.

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.