



SEANCE 1

Expert

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 3 fois avec 9 exercices avec 20 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 les temps de pause. Pensez à vous hydrater régulièrement avec une boisson au cours de l'entraînement.

La séance :

- Corde à sauter → 60 secondes
- Gainage planche → 40 secondes
- Corde à sauter monter de genoux → 60 secondes
- Mountain Climber → 30 secondes
- Corde à sauter cloche pied (gauche) → 60 secondes
- Superman → 30 secondes
- Corde à sauter cloche pied (droit) → 60 secondes
- Spiderman → 30 secondes
- Burpees → 30 secondes

(Pour ceux qui n'ont pas de corde à sauter ce n'est pas grave. Faites comme si vous en aviez une. L'important c'est les sauts.)

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 Mountain climber

À 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 Spiderman

A quoi sert cet exercice ?:

Les principaux muscles travaillés pour les planches spiderman (ou spiderwoman) sont les obliques et le muscle droit de l'abdomen.



Consignes de réalisation du Spiderman :

- En position de planche sur les avant-bras, les coudes en dessous des épaules, corps aligné et gainé
- Pliez une jambe sur le côté et amenez le genou vers votre triceps (sans toucher le sol avec votre genou)
- Ramenez la jambe en position initiale
- Alternez le mouvement de l'autre côté
- Contractez les abdominaux et les fessiers, ne baissez pas les hanches, ne vous déhancez pas pendant le mouvement, ne pivotez pas le bassin

Explication corde à sauter montés de genoux

A 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 la base de l'exercice "pieds joints", en réalisant un **saut groupé** genoux hauts lors de chaque passage de corde.

Explication Superman

A 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.