



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 : Bas du corps/Abdos – Cuisse, Fessier, Mollet,

Consignes :

Ce circuit est à réaliser 4 fois avec 9 exercices.

35 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 :

- Corde à sauter → 45 secondes
- Thrust up → 45 secondes
- Spiderman → 30 secondes
- Abdos cuillère → 30 secondes
- Planche dynamique → 30 secondes
- Gainage côté droit dynamique → 30 secondes
- Gainage côté gauche dynamique → 30 secondes
- squat sautée → 30 secondes
- Fentes sauté → 45 secondes

Explication abdo cuillère

A quoi sert cet exercice ?:

Le gainage en cuillère est parfait pour travailler les muscles profonds de votre corps, il permet d'améliorer la tonicité de votre dos et de vos abdominaux.

Muscles sollicités : les différents muscles du tronc, de la ceinture abdominale



Consignes de réalisation de l'abdo cuillère:

- Allongée sur le dos, sur le tapis de sol, baissez les épaules, rentrez le nombril et serrez le périnée.
- Levez les jambes.
- Si vous êtes débutante : gardez les genoux fléchis.
- Si vous êtes une pro : tendez-les.
- Une fois en position, avec les mains, faites des mouvements fractionnés au niveau de vos cuisses, tout en relevant la tête.

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

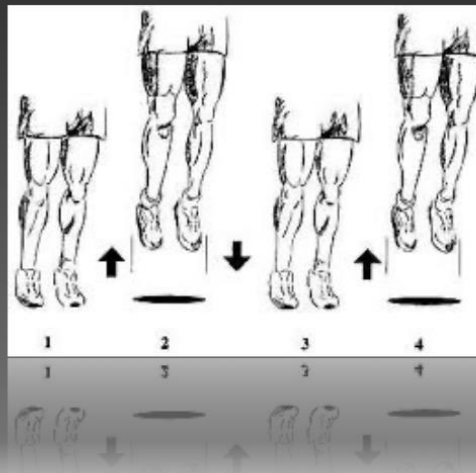
Explication thrust up

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).



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

Planche dynamique



À quoi sert cet exercice ? :

Alors que le gainage statique consiste à maintenir une position sans effectuer le moindre mouvement, le gainage dynamique implique la réalisation de mouvements. Il offre un travail additionnel de mobilité et de stabilité articulaire, en plus de l'endurance de stabilisation.

Consignes de réalisation de la planche dynamique :

- Effectuez une rotation des hanches vers la droite en essayant de ramener votre hanche le plus près possible du sol mais sans le toucher, puis vers la gauche en formant un arc de cercle.
- Assurez-vous de garder le corps bien droit pendant toute la durée du mouvement, sans abaisser vos hanches. Vos pieds, vos hanches et vos épaules doivent encore une fois ici former une ligne bien droite.

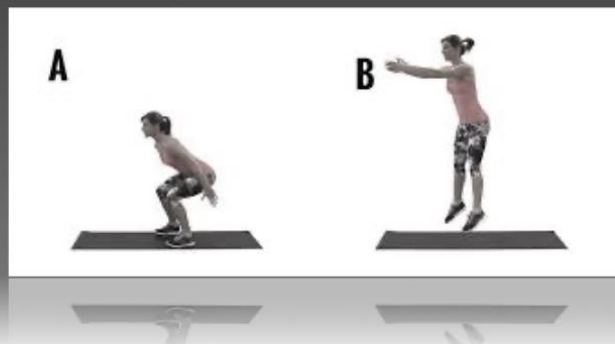
Explication squat sauté

À quoi sert cet exercice ? :

Le squat sauté est un exercice complémentaire pour le devant des cuisses. L'arrière des cuisses et les fessiers sont également impliqués dans l'exercice

Consignes de réalisation du squat sauté :

- Pour bien débiter vos répétitions, vous vous tenez debout avec les pieds écartés à largeur d'épaules.
- Pour le squat, inspirez en poussant le bassin vers l'arrière et en fléchissant vos cuisses, jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol. Ensuite, pour le saut vertical, expirez en bondissant afin d'aller le plus haut possible.
- Veillez à bien atterrir sur l'avant des pieds en amortissant au maximum le choc, pour cela pliez les jambes et poussez les fesses vers l'arrière. Le reste de l'impact est ensuite amorti par vos talons qui touchent à leur tour le sol. Le mouvement est terminé, vous pouvez enchaîner avec d'autres répétitions.



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.

