



SEANCE 2

Débutant

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 : Haut du corps – Pecs, Bras, Abdos

Consignes :

Ce circuit est à réaliser 3 fois avec 8 exercices.

30 secondes d'efforts pour 40 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 :

- Pompes ou pompes sur les genoux → 30 secondes
- Portefeuille → 30 secondes
- Dips jambes pliées → 30 secondes
- Crunch inversé → 30 secondes
- Pompes prise large sur les genoux → 30 secondes
- Mountain Climber → 30 secondes
- Pompes diamant sur les genoux → 30 secondes
- Gainage planche → 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.)

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 pompe diamant

A quoi sert cet exercice ? :

Cet exercice fait principalement travailler les triceps et les pectoraux.



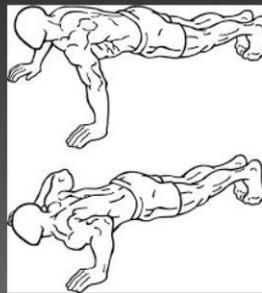
Consignes de réalisation des pompes diamants:

- En position haute de pompe, bras tendus et corps gainé : Les mains sont sous votre poitrine et se touchent au niveau des index et des pouces; Elles forment un « diamant ».
- Faites une pompe complète en gardant les mains dans cette position.
- N'écartez pas les coudes, gardez-les proches de votre corps. Contractez les fessiers et les abdominaux et ne baissez pas les hanches en premier. Le corps est droit et gainé des pieds à la tête (jambes, hanches, dos et cou alignés).

Explication Pompe prise large

A quoi sert cet exercice ? :

Les pompes prise large travaille essentiellement les pectoraux, les épaules, et les triceps. Et ensuite le grand dentelé, le grand dorsal, le grand rond, les trapèzes, et les biceps. Ces pompes sollicitent essentiellement les grands pectoraux.



Consignes de réalisation des pompes prise large:

- Allongé face au sol, les pieds au niveau de la largeur d'épaules, les mains écartées d'une largeur supérieure à celle des épaules, le dos bien droit dans l'alignement des jambes.
- Effectuer une extension des coudes associée à une abduction des épaules après être plus ou moins descendu.
- Il est aussi bon de noter que comme lors de tous les exercices pour les pectoraux, votre cage thoracique doit être "sortie". À aucun moment, les épaules ne doivent se retrouver en avant des pectoraux.

Explication Crunch inversé

A quoi sert cet exercice ?:

Comme dit précédemment, les crunchs inversés permettent de travailler les abdominaux. Mais plus précisément, il permet de muscler le grand droit. C'est un muscle situé au niveau du ventre et qui est souvent nommé le « 6 pack ».

Consignes de réalisation du crunch inversé:

- Position de départ, allongez-vous sur le dos, positionnez vos bras le long du corps et vos mains à côté de vos fesses, les paumes contre le sol. Vos jambes sont relevées à l'équerre.
- Pousser votre bassin vers le haut en ramenant les genoux vers la poitrine. Ensuite, ramenez doucement vos pieds en position de départ.



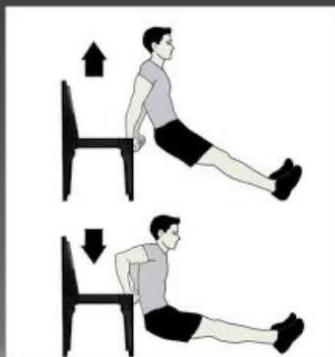
Explication Dips

A quoi sert cet exercice ?:

A 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 Portefeuille

A quoi sert cet exercice ?

Les abdominaux sont un ensemble de muscles qui permettent les mouvements de rotation et d'inclinaison du tronc. Ils ont un rôle très important dans l'équilibre du bassin et le maintien du dos en particulier pour la stabilité de la zone lombaire (d'où leur intérêt dans la prévention du mal de dos). Ils participent aussi au gainage du corps et il est donc indispensable de les renforcer.

Consignes de réalisation du portefeuille:

- Allongez vous sur un tapis mais cette fois ci, les bras tendus, levés au dessus de votre tête, vous devez être le plus horizontal possible. C'est votre position de base.
- Ensuite, le but sera de relever vos jambes jusqu'à obtenir un angle droit tout en faisant joindre vos bras tendus à vos pieds. Pensez à bien gagner vos abdominaux pour ressentir un maximum de contraction. Le mouvement est très simple, mais à la fois très complet pour vos abdos.

