

17.05.2021

**RESIST**  
ATHLETICS

# TON GUIDE **FULL BODY**

## 6 circuits

1x jambes                      2x fullbody  
1x haut du corps          1x abdos  
1x intervalle



**AVEC NORA**

📷 ns.training\_

[www.resist-athletics.com](http://www.resist-athletics.com)

📷 [resist\\_athletics](https://www.instagram.com/resist_athletics)

**RESIST**  
ATHLETICS

La marque RESIST ATHLETICS a été créée dans le but d'offrir à toutes et tous un moyen d'entraînement facile et accessible peu importe le lieu où tu te trouves.

Nos accessoires s'adaptent à TON niveau que tu sois débutant.e ou très expérimenté.e, c'est toi qui fixe ta propre limite. Nous sommes là pour t'accompagner et t'offrir des produits de grande qualité.

À TOI de faire le reste !



**Avant de commencer ta séance d'entraînement, assure-toi de prendre connaissance des pages de recommandations suivantes. En les lisant, tu peux t'éviter des blessures et - surtout - progresser beaucoup plus vite !**

Ce guide regroupe des circuits d'exercices pour te permettre de t'entraîner à la maison, lors de tes déplacements ou à la salle de sport. Intègre ces circuits à ta routine d'entraînement afin de progresser et d'atteindre tes objectifs.

**C'est en pratiquant que tu t'amélioreras !**

#### **Responsabilité**

RESIST ATHLETICS a fait appel à Nora pour la création de ce guide afin de te garantir le guide le plus sûr et complet possible.

Cependant, nous ne pouvons pas être tenus pour responsables des blessures ou des dommages pouvant résulter de son utilisation.

La revente ou le partage de ce guide est illégal.

Merci de respecter le travail et le temps que nous avons consacré à sa réalisation.

# Nora Yousfi



Mordu de sport depuis plus de 10 ans, j'ai effectué ma formation d'institutrice Fitness polyvalente en 2016. Passionnée de cours collectifs freestyle, je me suis également formée dans le concept lesmills BodyPump, Cx Work et CAF. Je propose depuis deux ans des entraînements « small groups » en extérieur ainsi que du coaching personnalisé pour mieux encadrer mes client.e.s.

J'ai découvert RESIST ATHLETICS par hasard sur les réseaux sociaux et depuis je ne m'en sépare plus. Je les utilisais au début pour donner mes cours de CAF. Très rapidement, les participantes ont commencé à me les demander car elles étaient ravies de la qualité, du confort et surtout de la sensation.

J'espère que ce guide créé avec RESIST ATHLETICS te plaira et te fera bouger au maximum pour garder la forme !

Enjoy !

# Choisis ton intensité

Voici différentes manières d'augmenter ou diminuer l'intensité des circuits, que tu sois une sportive débutante ou confirmée.

Adapte ton entraînement à tes capacités, essaie toujours de t'améliorer, que ce soit en augmentant le niveau de résistance que tu utilises ou en ajoutant des répétitions.

# bandes courtes

## types de résistance

Nous proposons plusieurs bandes avec des résistances différentes pour convenir à tous les niveaux

 Bleu = medium 38 cm

 Jaune = medium 33 cm

 Gris = strong 38 cm

 Noir = heavy 33 cm

## emplacement de la bande

Plus la bande est placée haute sur tes jambes, moins il y a de résistance.

L'exercice est donc plus facile. Quand la bande est basse sur tes jambes, par exemple au niveau des chevilles, la résistance augmente. L'exercice devient plus difficile.

- Juste sous les fesses = facile
- En dessus des genoux = moyen
- En dessous des genoux = difficile
- Au niveau des chevilles = très difficile

## temps de récupération

Plus le temps de récupération entre les exercices est long, plus il est facile de terminer l'entraînement. En raccourcissant le temps de repos, la difficulté augmente ! N'oublie pas que l'objectif est de terminer l'entraînement...

## nombre de répétitions et séries

Nous indiquons un nombre de répétitions et de séries idéal à faire par exercice et par circuit.

- Plus difficile : augmente le nombre de répétitions et de séries
- Plus facile : diminue le nombre de répétitions et de séries

## Résistance selon corpulence

Les couleurs correspondent aux résistances. Des éditions limitées peuvent s'ajouter.

		CORPULENCE		
		Fine	Moyenne	Forte
NIVEAU	Novice	 		
	Bon	 	 	
	Confirmé	 	 	
	Expert			 

# bandes longues

## types de résistance

Nous proposons deux bandes élastiques avec des résistances différentes.

● Bleu = medium 208 cm

● Noir = heavy 208 cm

## tenir la bande

Ajuste la résistance en modifiant l'emplacement de tes mains sur la bande. Par exemple, en la prenant proche du sol, tu réduis l'amplitude et augmente la difficulté.

Le plus important est d'avoir du plaisir à réaliser les exercices. Mais ça ne veut pas dire que tu ne vas pas transpirer ni sentir tes muscles travailler, bien au contraire !

## Résistance selon taille

Les couleurs correspondent aux résistances. Des éditions limitées peuvent s'ajouter.

		TAILLE	
		Petite (-1m70)	Grande (+1m70)
NIVEAU	Novice	●	●
	Bon	●	●
	Confirmé	●	● ●
	Expert	●	●

# technique des mouvements

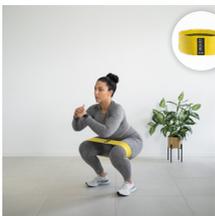
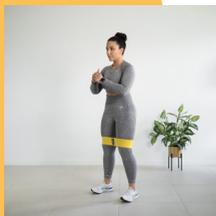
Le but est de te donner un maximum d'indications sur la technique d'exécution des mouvements qui composent les circuits.

Important ! Dans tous les exercices, la ceinture abdominale doit être engagée : grandis-toi et colle ton nombril à la colonne vertébrale.

Tu dois te sentir solide au niveau du centre du corps, ta posture ne doit pas changer et ton ventre ne doit pas ressortir.

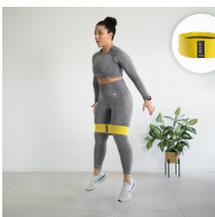
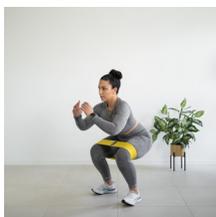
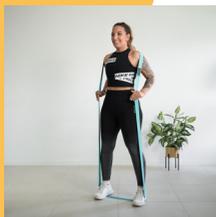
**Circuits training p. 19 →**

# jambes & fessiers



## squat 1

Place ta petite bande au dessus des genoux ou ta longue bande sous tes pieds et sur tes épaules. Écarte tes pieds un peu plus large que tes hanches, pointes légèrement vers l'extérieur. Garde ton buste le plus droit possible, descends tes fesses vers l'arrière comme pour t'asseoir. Tes genoux s'alignent avec la pointe de tes pieds. En descendant, engage bien tes abdos ! Pour les débutant.e.s, lorsque ton bas du dos s'arrondit, tu as atteint ta limite naturelle.



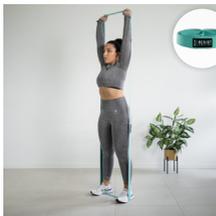
## squat jump 2

Place ta petite bande au dessus des genoux. Écarte tes pieds un peu plus large que tes hanches, pointes légèrement vers l'extérieur. Garde ton buste le plus droit possible, descends tes fesses vers l'arrière comme pour t'asseoir. Tes genoux s'alignent avec la pointe de tes pieds. En remontant, donne une impulsion pour effectuer un petit saut. Attention de ne pas ramener tes genoux vers l'intérieur. Aide-toi de tes bras pour être plus stable lors du mouvement !



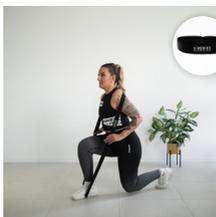
### squat + kickback 3

Place ta petite bande au dessus des genoux. Reprends la position du squat 1. En revenant en position initiale debout, éloigne le plus possible une jambe de l'autre vers l'arrière. Garde ta jambe tendue et contracte ta fesse. Change de jambe une fois ta série terminée.



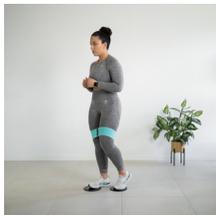
### squat press 4

Place ta longue bande sous tes pieds et prends l'autre bout dans tes mains au niveau de l'avant de tes épaules. Descends en squat 1. Remonte énergiquement et pousse ta bande vers le haut de façon à avoir tes bras tendus. Engage bien tes épaules et le haut du dos! Redescends en position de squat et ramène tes mains au niveau de ta poitrine.



### fente arrière 5

Passes un bout de ta longue bande sous un pied et l'autre sur tes épaules. Tiens-toi droite, tes pieds écartés à la largeur des hanches. Fais un grand pas vers l'arrière et fléchis un genou vers le sol en gardant ton buste droit. Le genou de la jambe avant doit être aligné avec ta pointe du pied. Change de jambe une fois ta série terminée.



### fente arrière alternée 6

Place ta petite bande au dessus des genoux et un slider sous chaque pied. Tiens-toi droite, tes pieds écartés à la largeur des hanches. Glisse un pied vers l'arrière en fléchissant ton genou vers le sol. Garde ton buste droit. Le genou de la jambe avant doit être aligné avec ta pointe du pied. Ramène ton pied en position initiale en glissant puis change de pied.



## chaise + abduction 7

Place ta petite bande au dessus des genoux. Appuie ton dos contre un mur, tes abdos contractés. Aligne tes genoux avec tes fessiers et tes talons pour créer un angle droit. Ouvre tes genoux vers l'extérieur pour effectuer une abduction. Garde toujours ta ceinture abdominale engagée. Si ta position devient difficile à tenir, tu peux remonter légèrement.



## kickback au sol 8

Place tes mains et genoux au sol. Passe ta longue bande sous l'un de tes pieds et sous tes deux mains. Lève la jambe où tu as mis la bande et pousse ton talon en direction du plafond. Contracte tes abdos pour éviter que ton bas du dos ne se creuse. Change de jambe une fois ta série terminée.



## hip thrust 9

Place ta petite bande au dessus des genoux. Sur le dos, plie tes genoux et pose tes pieds au sol. Rapproche tes talons de tes fesses. Tends une jambe puis monte ton bassin en gardant l'autre pied bien à plat. Contracte tes fessiers et gaine bien ta ceinture abdominale. Redescends sans toucher le sol. Change de jambe une fois ta série terminée.



## curl ischio 10

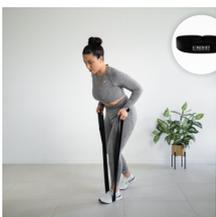
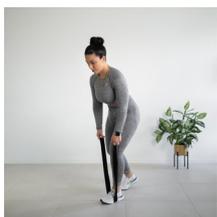
Sur le dos, plie tes genoux et place tes talons sur les sliders. Éloigne au maximum tes talons de tes fesses. Attention ! Toute ta ceinture abdominale doit être gainée. Remonte en contractant tes fessiers.

# Haut du corps



## deadlift 11

Debout en position droite, genoux légèrement fléchis, passe la longue bande de résistance sous tes deux pieds. Attrape un bout de ta bande dans chaque main. Enroule tes épaules vers l'arrière et bloque-les. Contracte tes abdos et descends tes mains sous les genoux à partir de tes hanches sans les fléchir d'avantage. Reviens en position initiale en contractant tes fessiers à la fin du mouvement.



## tirage dos debout 12

Debout, place le milieu de ta bande sous ton pied avant. Ton buste légèrement penché en avant, genoux fléchis, pieds joints ou décalés, ton dos bien droit. Ramène la bande vers ton nombril. Garde tes coudes près des côtes et resserre tes omoplates pour contracter ton haut du dos. Reviens en position initiale sans relâcher totalement la résistance.



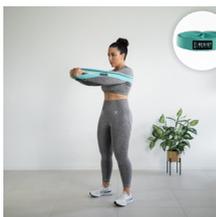
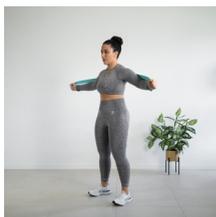
## tirage dos assis 13

Assise, buste droit, jambes tendues, passe la bande sous tes pieds. Ramène la bande vers ton nombril. Garde tes coudes près des côtes et resserre tes omoplates pour contracter ton haut du dos. Reviens en position initiale sans relâcher totalement la résistance.



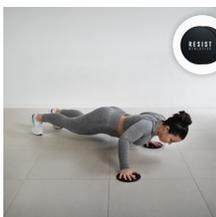
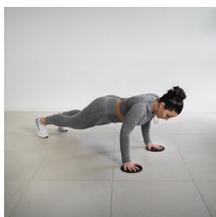
## développé couché 14

Allongée sur le dos, place ta longue bande de résistance sous tes omoplates. Attrape un bout de la bande dans chaque main. Pose tes coudes à 90° au sol, puis pousse tes mains en direction du plafond. Repose tes coudes dans la position initiale et recommence.



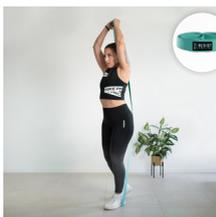
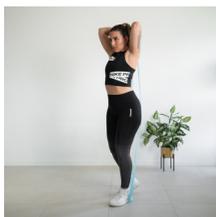
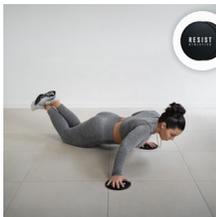
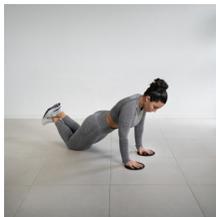
## développé écarté 15

Debout ou allongée, place ta longue bande de résistance dans le dos, à la hauteur des omoplates. Attrape un bout de la bande dans chaque main. Ouvre tes bras de façon à tendre la bande puis ramène tes mains devant toi en gardant toujours les coudes légèrement fléchis.



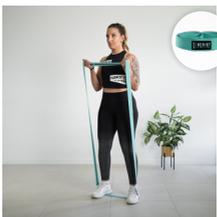
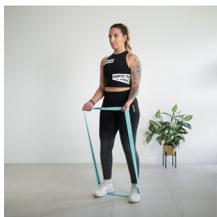
## pompe latérale 16

En position de pompe normale ou sur tes genoux, place un slider sous chaque main. Décale légèrement celle de droite sur le côté tout en effectuant une pompe. Remonte en position initiale. Garde ton dos droit et tes abdos bien engagés. Alterne de côté à chaque fois.



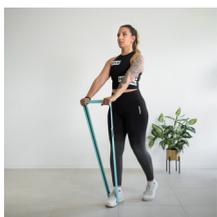
## extension triceps 17

Place ta longue bande sous ton talon. Attrape-la des deux mains derrière ta tête. En tirant sur la bande, tends tes bras en direction du plafond. Redescends tes mains en gardant tes coudes prêts du visage.



## biceps curl 18

Debout, passe ta longue bande sous l'un de tes pieds ou sous les deux pour plus de résistance. Attrape la bande de tes deux mains à largeur d'épaule. Tes bras le long du corps, tes coudes proches de toi, plie tes avant-bras vers le haut autant que possible, puis redescends.



## élévation frontale 19

Debout, passe ta longue bande sous l'un de tes pieds. Redresse ta poitrine et attrape la bande de tes deux mains. Monte tes bras tendus à hauteur des épaules. Attention ! Garde tes genoux légèrement fléchis et la ceinture abdominale engagée.

**En changeant l'emplacement de tes mains sur la bande, tu peux augmenter ou diminuer la résistance.**

# Abdos



## montée de genoux 20

Place la petite bande au dessus des genoux et/ou les sliders sous les pieds. Mets-toi en position de planche, bras tendus. Ton corps doit être bien droit, abdominaux et fessiers engagés. Amène un genou au niveau de la poitrine. Retends ta jambe dans sa position initiale. Répète le mouvement en maintenant un rythme le plus soutenu possible.



## cross crawl 21

Place ta petite bande au dessus des genoux. Allongée sur le dos, tes mains au niveau des tempes, jambes pliées à 90° au-dessus des hanches. Décolle une omoplate du sol et va chercher le genou opposé avec ton coude. Ton bas du dos et tes hanches restent fixes. Fais de même avec l'autre coté.



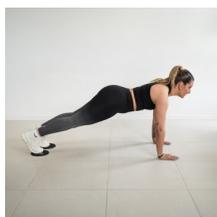
## gainage inversé + extension jambe 22

Place ta petite bande au dessus des genoux. Assise, décolle tes pieds du sol, genoux à 90°, buste légèrement penché vers l'arrière. Aspire ton nombril et garde tes bras tendus le long de ton corps. Tends une jambe après l'autre.



## gainage latéral + abduction jambe 23

Place ta petite bande au dessus des genoux. En planche latérale, genou de la jambe inférieure au sol. Prends appui sur ton avant-bras, coude aligné avec l'épaule. Pousse tes hanches en direction du plafond et effectue une abduction en tendant ta jambe supérieur vers le haut. Fais de même avec l'autre coté.



## planche side 24

Place tes sliders sous tes pieds. Mets-toi en position de planche, les poignets alignés avec les épaules. Monte tes hanches de façon à former une ligne droit de la tête aux talons. Contracte tes abdos en rentrant ton nombril. Décale légèrement ton pied droite vers l'extérieur. Reviens en position initiale. Effectue la même chose avec le pied gauche. Répète le mouvement autant que possible.



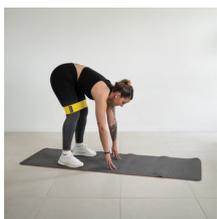
## planche side avancée 25

Place tes sliders sous tes pieds. Mets-toi en position de planche, tes poignets alignés avec tes épaules. Monte tes hanches de façon à former une ligne droite de la tête aux talons. Contracte tes abdos en rentrant ton nombril. Décale ton pied droit vers l'extérieur en allant chercher ton coude. Reviens en position initiale. Effectue la même chose avec le pied gauche. Répète le mouvement autant de fois que possible.



## commando 26

Place tes sliders sous tes pieds. Mets toi en position de planche sur tes avant-bras, un slider sous chaque pied. Engage tes abdos en rentrant ton nombril. Remonte sur tes paumes des mains l'une après l'autre de façon à avoir tes bras tendus. Redescends sur tes avant-bras. Garde tes hanches parallèle au sol.



## planche marchée 27

Place ta petite bande au dessus des genoux. A partir de la position debout, genoux légèrement fléchis, va chercher le sol avec tes mains. Marche avec tes mains jusqu'à descendre en position de planche. Aligne bien le dos et les hanches. Reviens en position initiale.



## planche décoller un pied 28

Place ta petite bande au-dessus des genoux. En position de planche sur tes avant-bras ou bras tendus. Engage tes abdos en rentrant ton nombril. Lève le pied droit puis repose-le. Fais de même avec l'autre côté.

# JAMBES

Renforcement de la partie inférieure du corps pour des jambes et des fessiers toniques et une ceinture abdominale solide.

Adapte l'emplacement de ta bande, ton temps de récupération et le nombre de série selon l'intensité souhaitée. Pages 6-7

jambes – fessiers + abdos / force

## équipements



bande courte



bande longue



sliders

RESIST X NORA



20 reps

longue bande  
**squat** 1



15 reps  
(chaque côté)

petite bande + sliders  
**fente arrière alternée** 5



20 reps  
(chaque côté)

longue bande  
**kick back au sol** 8

Même si ça pique, continue!  
🔥🔥🔥



15 reps

petite bande  
**squat jump** 2



30 sec.

petite bande  
**chaise + abduction** 7



20 reps

sliders  
**planche décoller un pied** 28

temps de repos: 2 minutes

# HAUT DU CORPS

Entraînement pour la partie supérieure du corps pour une meilleure posture et des bras toniques.

Adapte l'emplacement de ta bande, ton temps de récupération et le nombre de série selon l'intensité souhaitée. Pages 6-7

## équipements



bande  
longue

pecs – dos – biceps – triceps – épaules / force



20 reps

longue bande medium ou heavy  
**développé couché** 14



15 reps  
(chaque côté)

longue bande heavy  
**tirage dos debout** 12



15 reps  
(chaque côté)

longue bande medium  
**kick back triceps** 17



25 reps

longue bande medium ou heavy  
**biceps curl** 18



15 reps

longue bande heavy  
**deadlift** 11



20 reps

longue bande medium  
**élévation frontale** 19

Adapte la  
résistance  
de ta longue  
bande selon  
ton niveau 💪

RESIST X NORA

**temps de repos: 2 minutes**

# INTERVALLE

Travail de tout le corps ainsi que du cœur pour une meilleure endurance et de meilleures performances.

Adapte l'emplacement de ta bande, ton temps de récupération et le nombre de série selon l'intensité souhaitée. Pages 6-7

corps entier / cardio



30 sec.

petite bande  
**montée de genoux** 20



30 sec.

petite bande  
**squat jump** 2



30 sec.

sliders  
**fente arrière alternée** 6  
(option avec bande en plus)



30 sec.

sliders  
**pompe latérale** 12  
(option sur les genoux)



30 sec.

sliders  
**planche side avancé** 25



30 sec.

longue bande medium  
**squat press** 4

## équipements



bande  
courte



bande  
longue



sliders

RESIST X NORA

**Accroche toi!**  
Si c'est trop facile, augmente le temps ou diminue-le dans le cas inverse 🤝

**temps de repos: 1 minute**

# FULL BODY

Un routine d'entraînement débutant pour le corps entier en une séance. Idéal si tu n'as pas beaucoup de temps.

Adapte l'emplacement de ta bande, ton temps de récupération et le nombre de série selon l'intensité souhaitée. Pages 6-7

corps entier / force



20 reps

petite bande  
**squat** 1



15 reps  
(chaque exercice)

longue bande  
**developpé couché + écarté** 14 15



20 reps

longue bande  
**tirage dos assis** 13

Ça brûle ?  
C'est bon signe,  
continue !



30 sec.

petite bande  
**chaise + abductions** 7



20 reps.

petite bande  
**hip thrust** 9



30 sec.

petite bande  
**gainage inversée, extension de jambe** 22

## équipements



bande  
courte



bande  
longue



sliders

RESIST X NORA

temps de repos: 2 minutes

# FULL BODY AVANCÉ

Séance complète avancée pour te challenger, renforcer et tonifier tout le corps en une séance

Adapte l'emplacement de ta bande, ton temps de récupération et le nombre de série selon l'intensité souhaitée. Pages 6-7

corps entier / cardio + force



30 sec.

petite bande  
**planche marché** 26



15 reps  
(chaque côté)

petite bande  
**squat + kick back** 3



10 reps

sliders  
**pompe + montée de genoux** 16 20

Fais le maximum de rounds possibles!



15 reps

longue bande  
**deadlift + tirage dos debout** 11



20 sec.

longue bande  
**biceps curl + pulse moitié** 18



15 reps

sliders  
**hip thrust + curl ischio** 10

temps de repos: 2 minutes

## équipements



bande courte



bande longue



sliders

# ABDOS

Renforcement de la ceinture abdominale et des muscles profonds pour un tronc solide et tonique.

Adapte l'emplacement de ta bande, ton temps de récupération et le nombre de série selon l'intensité souhaitée. Pages 6-7

## équipements



bande  
courte



sliders



20 sec.

sliders

**commando** 26



20 sec.

sliders

**planche slide** 24



20 sec.

petite bande

**cross crawl** 21

Il faut souffrir  
pour avoir un  
ventre plat 🍫



20 sec.

petite bande

**gainage inversé  
+ extension jambe** 22



20 sec.  
(chaque côté)

petite bande

**gainage latéral  
+ abduction jambes** 23

**temps de repos: 2 minutes**

# Merci!

Merci d'avoir acheté nos produits RESIST ATHLETICS et de croire en cette nouvelle marque. Nous sommes heureux de pouvoir t'accompagner afin que tu atteignes tes objectifs. N'oublie pas de partager tes séances sur les réseaux sociaux!



resist\_athletics



resist athletics

