

PROGRAMME "MINIMALIST"



MNC - MATTHEW NUTTMAN
COACHING

DISCLAIMER

Publié en 2022 par MNC - Matthew Nuttman Coaching

Ce livre ne peut pas être copié ou redistribué, que ce soit sur format papier ou numérique sans l'autorisation préalable écrite de l'auteur.

Ce programme ne remplace pas l'avis médical d'un professionnel. Il est primordial de consulter un professionnel de santé avant de démarrer ce programme.

MNC - Matthew Nuttman Coaching ne peut pas être tenu responsable en cas de blessures ou effets inversés/secondaires produits par les informations qui se trouvent dans cet ebook.

Le lecteur se doit de demander l'avis d'un professionnel de santé et de s'assurer que cet ebook correspond à sa propre situation médicale.

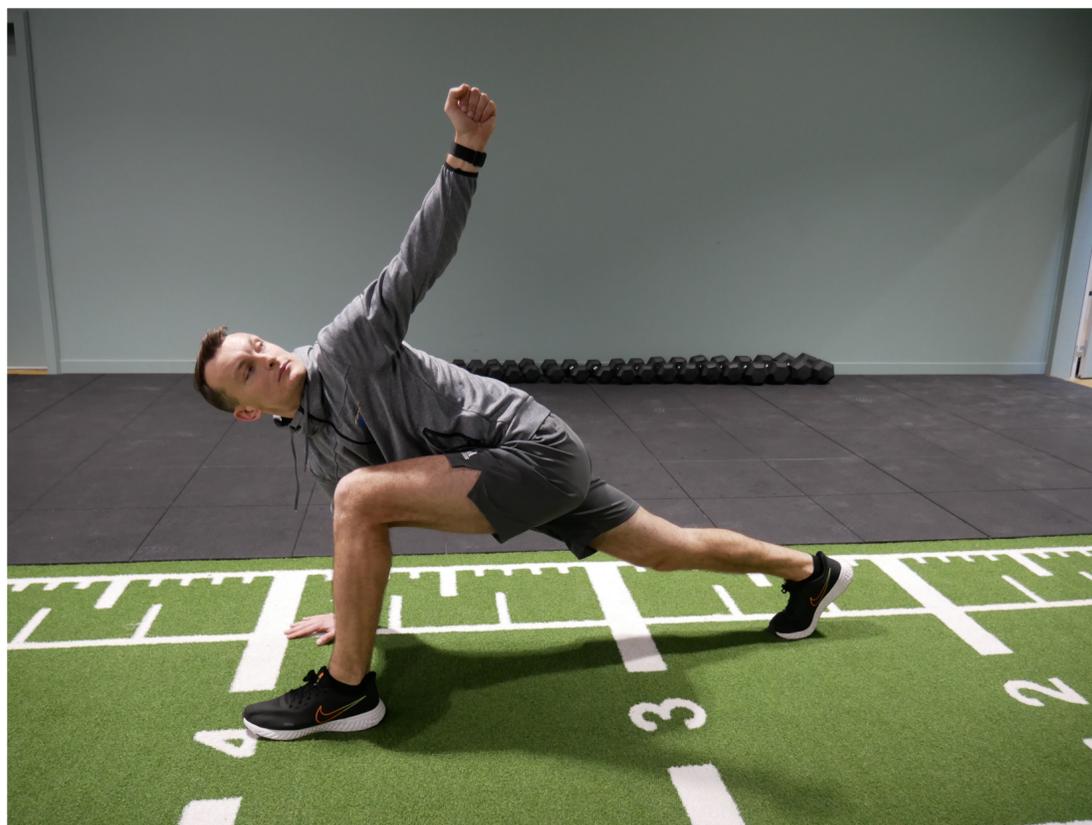
Publié en France.

Copyright MNC - Matthew Nuttman Coaching 2022



Introduction

Tout d'abord je vous souhaite la bienvenue dans le programme "Minimalist". Je vous remercie pour la confiance que vous m'avez accordé en vous procurant mon tout premier EBOOK. Je me présente, je m'appelle Matthew Nuttman et j'ai 28 ans. Je suis titulaire d'un Master 2 STAPS entraînement sportif. J'ai débuté ma carrière en tant que préparateur physique au sein d'une équipe de foot puis de rugby. Aujourd'hui je suis Coach Sportif et j'ai crée ma propre société qui se nomme MNC - Matthew Nuttman Coaching. Au fil des années je me suis spécialisé dans la reprise de l'activité physique ainsi que la remise en forme. Comme vous l'aurez compris c'est l'opposé de mes débuts mais je ne changerais cela pour rien au monde car j'ai trouvé ma voie. Je vous laisse maintenant découvrir mon programme, place au sport !



Introduction

Ce programme est destiné à toute personne débutante et/ou intermédiaire qui aimerait reprendre ou continuer le sport avec un plan structuré et complet sur 4 semaines. Il peut être réalisé dans le confort de votre propre maison, en déplacement professionnel ou même en vacances ! Le programme minimalist utilise votre poids du corps et des bandes élastiques pour développer votre mobilité articulaire, votre force musculaire et votre système cardio-vasculaire !
Génial non ?



Introduction

Pourquoi ce programme fonctionne ? Il suit les techniques que j'utilise avec mes clients pour atteindre leurs objectifs. Mes planifications suivent le schéma suivant : mobilise-prépare-renforce. Ce programme propose des techniques à poids de corps et avec résistance variable (élastique) qui permet d'apprendre le bon geste technique, la bonne sollicitation musculaire sans un encombrement de matériel souvent coûteux et mal utilisé !

Pour profiter pleinement de ce programme il faut prendre le temps de :

- Comprendre l'organisation des tableaux "séances" (Séries/Efforts/Repos).
- Regarder les vidéos des exercices qui sont disponibles en cliquant sur chaque lien inséré sur le nom de l'exercice.
- S'assurer que la technique des mouvements est claire pour vous.
- Comprendre que la difficulté de chaque exercice va être influencée par l'élastique choisis, la tension de celui-ci et la vitesse d'exécution.

Pour toutes questions ou pour aller plus loin n'hésitez pas à me contacter par mail ou via les réseaux sociaux :

- nuttman.matthew@hotmail.com
- Facebook : MNC - Matthew Nuttman Coaching
- Instagram : @m.n.coaching



Séance 1 : Haut Du Corps

Séquence	Exercice	Séries	Effort	Repos	Notes
Mobilité	<u>Complex</u>	1	5 Reps	N/A	
Activation	<u>A. Rotations Externes/Internes</u> <u>B. Gainage Frontal</u> <u>C. Superman</u>	3 TOURS	A.10+10 B.30" C.30"	N/A	
Corps De Séance	<u>D. Tirage Visage</u> <u>E. Floor Press</u> <u>F. Tirage Bas</u> <u>G. Touche Épaules</u>	D.3-5 E.3-5 F.3-5 G.3-5	D.15 Reps E.12 Reps F.10 Reps G.20 Reps	D.30" E.45" F.1' G.30"	
Cardio	<u>H. Jumping Jacks</u> <u>I. Mountain Climbers</u> <u>J. Montée de Genoux</u>	4 Tours des 3 exercices	15" D'effort	15" De Repos	

Séance 2 : Bas Du Corps

Séquence	Exercice	Séries	Effort	Repos	Notes
Mobilité	<u>Complex</u>	1	5 Reps	N/A	
Activation	<u>A.Chaise</u> <u>B. Gainage "Décolle Pieds"</u> <u>C.Extension Hanche</u>	3 TOURS	A.30" B.20 (10+10) C.15	N/A	
Corps De Séance	<u>D. Squat Élastique</u> <u>E. Hip Drive</u> <u>F. Split Squats</u> <u>G. Ischio Slide</u>	D.3-5 E.3-5 F.3-5 G.3-5	D.12 Reps E.15 Reps F.8 P/C Reps G.10 Reps	D.45" E.30" F.1' G.45"	
Cardio	<u>H.Squat Kicks</u> <u>I. Air Boxing</u> <u>J. Patineur</u>	AMRAP 8' (Max de tours)	H.10 I.20 J.30 (15+15)	Libre	

Séance 3 : Haut Du Corps

Séquence	Exercice	Séries	Effort	Repos	Notes
Mobilité	<u>Complex</u>	1	5 Reps	N/A	
Activation	<u>A. Tirage Menton / Élévation Frontale</u> <u>B. Gainage "Bascul"</u> <u>C. Pulldown</u>	3 TOURS	A. 10+10 B. 8 C. 15	N/A	
Corps De Séance	<u>D. Presse Épaules</u> <u>E. Tirage 1 Bras</u> <u>F. Pompes</u> <u>G. Tirage Isométrique</u>	D. 3-5 E. 3-5 F. 3-5 G. 3-5	D. 10 Reps E. 8 P/C Reps F. Échec G. 8 x 3"	D. 30" E. 45" F. 1' G. 30"	
Cardio	<u>H. Tapping</u> <u>I. Marche de l'ours</u> <u>J. Chenilles</u>	3 TOURS AU TEMPS	H. 100 I. 5 A/R J. 10	LIBRE	

Séance 4 : Bas Du Corps

Séquence	Exercice	Séries	Effort	Repos	Notes
Mobilité	<u>Complex</u>	1	5 Reps	N/A	
Activation	<u>A. X walk</u> <u>B. Prisonnier</u> <u>C. Walkout</u>	3 TOURS	A.20 + 20 B.16 (8+8) C.8	N/A	
Corps De Séance	<u>D. Sumo Squat</u> <u>E. Fentes Arrières</u> <u>F. Extension Hanche</u> <u>1 Jambe</u> <u>G. Chaise</u>	D.3-5 E.3-5 F.3-5 G.3-5	D.12 Reps E.15 Reps F.8 P/C Reps G.30"	D.45" E.30" F.1' G.30"	
Cardio	<u>H. Talon Fesses</u> <u>I. Kangaroo</u> <u>J. Burpees</u>	3 Tours des 3 exercices	30"	30"	

LEXIQUE

- AMRAP : Maximum de tours/répétitions dans le temps imparti
- REPS : Répétitions
- N/A : Aucun
- " : Secondes
- ' : Minute(s)
- Échec : Maximum de répétitions
- 3-5 : Nombre de séries libres entre 3 et 5
- P/C : Par côté
- A/R : Aller-retour



Remerciements

Merci d'avoir acheté mon premier EBOOK.
Pour aller plus loin échangeons :

Facebook : MNC - Matthew Nuttman Coaching

Instagram : @m.n.coaching

Mail : nuttman.matthew@hotmail.com

MNC - Matthew Nuttman Coaching :
Coaching individuel, semi-privé et coaching à
distance sur Albi et ses alentours.

