



# AIDE

**LEXIQUE**

**1****RÉCUPÉRATION ACTIVE**

Activité physique de faible intensité après un effort intense (marcher, trotter par exemple)

**2****CIRCUIT TRAINING**

Enchaînement de plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire sans temps de repos

**3****SUPERSET**

Consiste à enchaîner sans temps de repos 2 exercices ciblant le même muscle

**4****TRISSET**

Consiste à enchaîner sans temps de repos 3 exercices ciblant le même muscle

**5****ÉCHEC MUSCULAIRE**

Point que l'on atteint quand à la fin d'une série on ne peut plus produire la force nécessaire pour continuer l'exécution correcte et complète du mouvement

**6****PRISE SUPINATION**

Paumes de mains placées vers l'intérieur

**7****PRISE PRONATION**

Paumes de main placées vers l'extérieur

**8****PRISE NEUTRE**

Paumes de main placées parallèles

**9****INSP**

Inspirer/inspiration

**10****EXP**

Expirer/expiration

**11****GAINAGE**

Travail des muscles qui soutiennent la colonne vertébrale (abdominaux, fessiers, muscles posturaux du dos)

**12****GAINER**

Effectuer et maintenir une contraction musculaire longue pour engager les muscles en profondeur

**13****INTERVAL TRAINING**

Méthode d'entraînement comprenant un interval de travail à rythme élevé et une récupération passive ou active (footing ou marche par exemple)

**14****REP SÉRIE**

Dans les programmes quand il est indiqué par exemple "3x12" cela signifie 3 séries de 12 répétitions

**15****RÉCUP = RÉCUPÉRATION****16****HIIT = HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING**

Forme d'entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercices plus modérés. L'enchaînement est répété plusieurs fois.

**17****SDT = SOULEVÉ DE TERRE**

# BRAVO !

Découvrez tous nos autres programmes  
sur notre site web :  
[www.samanthafitanddiet.fr](http://www.samanthafitanddiet.fr)

