



ninpo nin-jutsu

Ninpo Nin-Jutsu

Janvier-février 2021

3 Programmes d'entraînement

Bonjour à toutes et à tous,

Depuis le 08 janvier 2021 le Conseil Fédéral nous interdit les cours présentiels en groupe dans le Centre de Santé Holistique jusqu'au 25 février (jusqu'à nouvel ordre).

Vivant notre troisième période de confinement depuis mars 2020, nous avons envie en plus des cours en ligne qui auront lieu **tous les lundis et vendredis de 18h30 à 19h30**, de vous proposer de réaliser un de nos 3 programmes d'entraînement.

En cette période d'arrêt de nos cours présentiels, nous avons besoin plus que jamais de votre soutien.

Participez à nos cours en ligne et réalisez nos programmes d'entraînement

Ne laissons pas le COVID-19 nous abattre !!

Je vous ai préparé trois programmes :

1. Débutant
2. Avancé
3. Expert

Avec trois types de travail physique

1. Musculation
2. Stretching
3. Cardio

Ecole de Ninpo Nin-Jutsu
Étage 2,5
Rue Abbé Bovet 4
CH-1700 Fribourg
Site Internet : <https://santeholistique.ch/ninpo-nin-jutsu/>
Mail : info@santeholistique.ch
Tél. : +41 78 942 27 95



ninpo nin-jutsu

À vous de choisir votre défi !

Programme Débutant

Programme Débutant			
Jour	Programme	Durée	Entraînement en ligne
Lundi	Repos		1h
Mardi	Stretching 1 + Muscu 1	8 min + 20 min	
Mercredi	Repos		
Jeudi	Stretching 2 + Muscu 2	6 min + 20 min	
Vendredi	Repos		1h
Samedi	Stretching 1 + Muscu 3	8 min + 20 min	
Dimanche	Cardio à choix		

Programme avancé

Programme Avancé			
Jour	Programme	Durée	Entraînement en ligne
Lundi	Repos		1h
Mardi	Stretching 1 + Muscu 1	8 min + 20 min	
Mercredi	Cardio 1	30 min	
Jeudi	Stretching 2 + Muscu 2	6 min + 20 min	
Vendredi	Repos		1h
Samedi	Stretching 1 + Muscu 3	8 min + 20 min	
Dimanche	Cardio à choix	15 ou 30 min	

Ecole de Ninpo Nin-Jutsu

Étage 2,5

Rue Abbé Bovet 4

CH-1700 Fribourg

Site Internet : <https://santeholistique.ch/ninpo-nin-jutsu/>

Mail : info@santeholistique.ch

Tél. : +41 78 942 27 95



ninpo nin-jutsu

Programme Expert

Programme Expert			
Jour	Programme	Durée	Entraînement en ligne
Lundi	Stretching 1 + Muscu 4 + Cardio 1	8 min + 20 min + 30 min	1h
Mardi	Stretching 2 + Muscu 5	6 min + 20 min	
Mercredi	Cardio 2	15 min	
Jeudi	Stretching 1 + Muscu 6	8 min + 20 min	
Vendredi	Cardio 1	30 min	1h
Samedi	Stretching 2 + Muscu 7	6 min + 20 min	
Dimanche	Cardio à choix	15 min ou 30 min	



ninpo nin-jutsu

Stretching-échauffement

IMPORTANT : Ne manquez pas le stretching du début, précédant l'entraînement physique. Il permet en étirant les muscles d'en obtenir le maximum durant les exercices physiques et... surtout limite les blessures

Stretching 1

Stretching 1	
Nom de l'exercice	Durée
Chien tête en bas vers cobra	10 reps (2 min.)
Étirement Mollets	2 X 30sec
Étirement Ischios-fessier-extenseurs	2 X 30sec
Étirement Quadriceps-fascia-lata	2 X 30sec
Étirement Piriforme	2 X 30sec
	Env. 8 min

Stretching 2

Stretching 2	
Nom de l'exercice	Durée
Papillon (assis au sol, ramenez les pieds, plantes l'une contre l'autre, au plus près de vos hanches et appuyez sur vos jambes avec vos coudes pour étirer les adducteurs)	30 sec
Étirement complet. Débout, tombez en avant avec une jambe en avant, pliée à 90°, posez la main opposée au sol, levez l'autre bras au ciel puis inversez le mouvement jusqu'à vous relever. Changer de côté	10 reps (2 min.)
Posture chat-vache alternativement (à 4 pattes arrondissez le dos en rentrant la tête puis inversez le mouvement en cambrant votre dos et relevant la tête)	10 reps (2 min.)
Étirement des lombaires et salutation au soleil (debout allez toucher vos orteils avec vos mains puis déroulez vos dos jusqu'au redressement complet et élever vos mains au-dessus de votre tête, que vous redressée afin de regarder vos mains. Terminez en plaçant les mains l'une contre l'autre devant votre sternum)	2 X 30sec
	Env. 6 min



ninpo nin-jutsu
Musculation

Muscu 1

Muscu 1	
Réalisez le circuit de quatre exercices 4 X Durée : env. 20 min	
Nom de l'exercice	Durée
Jumping jack	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Burpees	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Alligators	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Talons-fesses alternés	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
1 min de pause et recommencez	

Muscu 2

Muscu 2	
Réalisez le circuit de quatre exercices 4 X Durée : env. 20 min	
Nom de l'exercice	Durée
Pompes sautée	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Squats sautés	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Planches dynamiques (planche normale, posé sur les avant-bras, puis alternativement allez toucher la cuisse avec une main puis l'autre)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Pompes Spiderman	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
1 min de pause et recommencez	

Muscu 3

Muscu 3	
Réalisez le circuit de quatre exercices 4 X Durée : env. 20 min	
Nom de l'exercice	Durée
Burpees + un saut de côté	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Abdos-jambes tendues (couché sur le dos, soulevez vos jambes jusqu'à ce que celles-ci soient à 90° par rapport à votre thorax ; puis descendez une jambe en allant toucher avec le coude opposé la jambe restée tendue)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Alligators	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Talons-fesses alternés	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
1 min de pause et recommencez	



ninpo nin-jutsu

Muscu 4

Muscu 4	
Réalisez le circuit de quatre exercices 4 X Durée : env. 20 min	
Nom de l'exercice	Durée
Abdos « Ninpo » (couché sur le dos, mains jointes derrière la nuque et jambes tendues au-dessus du sol ; ramenez les genoux sur votre thorax et soulevez votre thorax en même temps, puis faites trois rotations de thorax puis reprenez la posture du départ)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Grandes fentes sautées	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Planche statique	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Superman (couché à plat ventre, faites des mouvements de brasse avec vos bras et à chaque fois que celles-ci passent sous votre thorax, soulevez ce dernier le plus haut possible)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
1 min de pause et recommencez	

Muscu 5

Muscu 5	
Réalisez le circuit de quatre exercices 4 X Durée : env. 20 min	
Nom de l'exercice	Durée
Pompes militaires	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Tractions (si vous n'avez pas de barre de traction une alternative consiste à.... Se coucher sur le dos sous une table à manger et de saisir la table afin de tirer son thorax le plus haut possible)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Bons en avant (si vous n'avez pas de place, faites un saut vers l'avant, puis tournez sur vous-mêmes et recommencez)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Talons-fesses alternés	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
1 min de pause et recommencez	

Muscu 6

Muscu 6	
Réalisez le circuit de quatre exercices 4 X Durée : env. 20 min	
Nom de l'exercice	Durée
Pompes et rotation (faites une pompe, puis alternativement, levez un bras vers le ciel et tourner le thorax et le visage afin de regarder votre main)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Squat et remonté de genou	Travail 20 sec – Récupération 10 sec



ninpo nin-jutsu

Planche avec lever de jambe alterné	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Rotations russes (, couché sur le dos au sol, fléchissez les jambes à 90°, en soulevant légèrement les talons du sol ; puis redressez le thorax et effectuer des rotations de thorax droite-gauche alternativement)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
1 min de pause et recommencez	

Muscu 7

Muscu 7	
Réalisez le circuit de quatre exercices 4 X	
Durée : env. 20 min	
Nom de l'exercice	Durée
Pompes judo (de la posture « chien tête en bas » passez à la posture du « cobra » en passant avec votre tête à ras le sol entre les 2 postions, revenez en posture « chien tête en bas »)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Crunches + relevés de jambes (réalisez un Crunch et réalisez en même temps un relevé de jambes (fléchies à 90°)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Fentes arrière	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
Gainage haut et bas (en posture de gainage sur les avant-bras, montez sur vos mains puis redescendez sur vos avant-bras alternativement)	Travail 20 sec – Récupération 10 sec
1 min de pause et recommencez	

Cardio

Afin de travailler le cardio vous devez travailler dans certaines zones de fréquence cardiaque

Théorie de base

- FMC : Fréquence cardiaque maximale (la vôtre = 220-votre âge = votre FMC)
- Les 5 zones
 - Zone 5 : 100 à 90%
 - Zone 4 : 89 à 80%
 - Zone 3 : 79 à 70%
 - Zone 2 : 69 à 60%
 - Zone 1 : 59 à 50%
- Pour être efficace, un travail cardio utilisant la course à pied comme exercice, devrait se situer dans la zone 3 à 4 durant au moins 30 minutes ou zone 4 à 5 durant 10 à 15 minutes.

Ecole de Ninpo Nin-Jutsu

Étage 2,5

Rue Abbé Bovet 4

CH-1700 Fribourg

Site Internet : <https://santeholistique.ch/ninpo-nin-jutsu/>

Mail : info@santeholistique.ch

Tél. : +41 78 942 27 95



ninpo nin-jutsu

- En 10 min de corde à sauter à rythme soutenu, donc zone 4 à 5, on consomme autant de calorie que 30 min de course

Pour mesurer vos distances de course vous avez tous des GPS sur vos mobiles utilisez-les pour mesurer vos temps et distances (vous pouvez télécharger en plus des applis gratuites style « Polar Beat » ou « Runkeeper », « Nike Running » etc.).

Pour ceux qui ont des montres connectées, partagez vos résultats SVP !

Cardio 1

Cardio 1	
Stretching 1 en échauffement	
Nom de l'exercice	Durée
Course au max	5 km ou 30 minutes minimum
Stretching 2 ou au minimum Etirement des mollets	

Cardio 2

Cardio 1	
Stretching 1 en échauffement	
Nom de l'exercice	Durée
Corde à sauter	15 minutes à fond
Stretching 2 ou au minimum Etirement des mollets	

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION