

Soyez prêts pour la reprise !

En cette période de déconfinement, les piscines restent fermées. Profitons-en pour préparer notre remise à l'eau. Pour cela, Coach Caro a fait appel à des **nageurs expérimentés** qui ont conçu **des séances rien que pour vous**. Car plus de diversité, c'est plus de motivation !

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 18 mai 2020 – Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

- MOUVEMENTS DU BRAS DROIT 1 min
- MOUVEMENTS DU BRAS GAUCHE 1 min
- TALONS-FESSES 30 sec
- MONTÉES DE GENOUX 30 sec
- JUMPING JACK 30 sec



Un grand merci

à **Frédéric Romera** et **Charlotte Serve** de la **Team AB** qui ont conçu cette séance pour vous !

CORPS DE SÉANCE

- ABDOS FLEXION PIED À PIED 45 sec
- POMPES 45 sec
- SQUATS SAUTÉS 45 sec
- GAINAGE 45 sec
 - Cycle 1 : Gainage ventral sur coudes
 - Cycle 2 : Gainage latéral côté gauche
 - Cycle 3 : Gainage latéral côté droit
 - Cycle 4 : Gainage ventral bras tendus



CONSIGNES

CYCLE À EFFECTUER

4 FOIS

30 SECONDES DE PAUSE ENTRE
CHAQUE EXERCICE

3 MINUTES DE PAUSE ENTRE
CHAQUE CYCLE



Préparation
à la remise
à l'eau

RETOUR AU CALME

ÉTIREMENTS ET RELAXATION 5 min



ÉCHAUFFEMENT

- **TALONS-FESSES** : tenez-vous debout les pieds sur le même plan, et montez alternativement les talons en direction des fesses de façon dynamique.
- **MONTÉES DE GENOUX** : tenez-vous debout les pieds sur le même plan. Relevez alternativement le genou gauche puis le genou droit en direction de la poitrine le plus rapidement possible. Restez bien droit en contractant les abdos.
- **JUMPING JACK** : vous êtes debout, jambes serrées et bras le long du corps. Le mouvement consiste à réaliser un saut en écartant simultanément les jambes et les bras jusqu'à toucher vos mains au dessus de votre tête. Réceptionnez-vous dans cette position puis réalisez une seconde impulsion pour revenir dans la position initiale. Enchaînez sans vous arrêter ces deux phases en gardant le corps droit et les abdos contractés.

CORPS DE SÉANCE

- **ABDOS FLEXION PIEDS À PIEDS** : vous êtes allongé sur le dos, genoux pliés et pieds posés à plat. Décollez les épaules du sol et touchez alternativement votre cheville gauche avec la main gauche, puis votre cheville droite avec la main droite le plus rapidement possible. Pour bien réaliser le mouvement, vos épaules doivent se déplacer selon un arc de cercle parallèle au sol.
- **POMPES** : face au sol, vous êtes en appui sur la pointe des pieds et les mains. Bras tendus, mains espacées à largeur d'épaules et pieds légèrement écartés, vous amorcez la descente de votre corps et la contrôlez en fléchissant vos bras progressivement jusqu'à ce que votre corps frôle le sol. Puis par extension des bras, vous remontez votre corps en restant bien droit de façon à retourner dans la position initiale.
- **SQUATS SAUTÉS** : vous vous tenez debout, les pieds écartés à largeur d'épaules. Réalisez une flexion des genoux, en poussant le bassin vers l'arrière, jusqu'à former un angle droit, puis effectuez un saut vertical en bondissant afin d'aller le plus haut possible. Veillez à bien atterrir sur l'avant des pieds de façon à amortir au maximum le choc. Lors de la flexion, placez le poids du corps sur l'arrière pour que les genoux ne dépassent pas la pointe de vos pieds.

GAINAGE

- **GAINAGE VENTRAL SUR LES COUDES** : en position allongée, sur la pointe des pieds et en appui sur les avant-bras, faites la planche. L'ensemble du corps doit rester aligné. Serrez les fesses et les abdos.
- **GAINAGE LATÉRAL CÔTÉ DROIT** : vous êtes de profil par rapport au sol, en appui sur l'avant bras droit et la face extérieure du pied droit. Votre corps est aligné. Serrez les fesses et les abdos.
- **GAINAGE LATÉRAL CÔTÉ GAUCHE** : vous êtes de profil par rapport au sol, en appui sur l'avant bras gauche et la face extérieure du pied gauche. Votre corps est aligné. Serrez les fesses et les abdos.
- **GAINAGE VENTRAL SUR LES BRAS** : en position allongée, sur la pointe des pieds et en appui sur les mains, bras tendus, faites la planche. L'ensemble du corps doit rester aligné. Serrez les fesses et les abdos.

