

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 25 mai 2020 – Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

ROTATION DE LA TÊTE AUX PIEDS 5 min



Un grand merci

à **Jean-Michel Santt** qui a conçu cette séance pour vous !

CORPS DE LA SÉANCE

GAINAGE VENTRAL 30 sec
GAINAGE LATÉRAL DROIT 30 sec
GAINAGE LATÉRAL GAUCHE 30 sec
GAINAGE DORSAL 30 sec
LOMBAIRES 30 sec
ABDOS OBLIQUES 30 sec



Cycle à réaliser **2 fois**

Cycle à réaliser **3 fois**

CORDE À SAUTER / COURSE SUR PLACE 30 sec (A faire **6 fois** – 20 sec de pause entre chaque série)

PULL-OVER 30 sec
DEMI-POMPES 30 sec
TIRAGE ÉLASTIQUE 45 sec
DIPS 20 sec
BUCHERON 20 sec bras droit - 20 sec bras gauche



Cycle à réaliser **3 fois**
1 min de repos entre chaque cycle

Séance
à sec



Préparation
à la remise
à l'eau

RETOUR AU CALME

ÉTIREMENTS ET RELAXATION 5 min



Durée de la séance : 40 min

ÉCHAUFFEMENT

- **ROTATION DE LA TÊTE AUX PIEDS** : faites tourner sans vitesse ni amplitude toutes vos articulations : cou, épaules, bras, coudes, poignets, dos (en fixant le bassin), hanches, genoux et chevilles.

GAINAGE, LOMBAIRES ET ABDOS

- **GAINAGE VENTRAL** : en position allongée, sur la pointe des pieds et en appui sur les avant-bras - ou sur les mains, bras tendus - faites la planche. L'ensemble du corps doit rester aligné. Serrez les fesses et les abdos.
- **GAINAGE LATÉRAL DROIT / GAUCHE** : vous êtes de profil par rapport au sol, en appuis sur l'avant bras droit - ou gauche selon le côté travaillé - et la face extérieure du pied (droit ou gauche en fonction du côté travaillé). Votre corps est aligné. Serrez les fesses et les abdos.
- **GAINAGE DORSAL** : même exercice que le gainage ventral, mais cette fois vous êtes en appui sur les talons et vous regardez vers le haut. Le corps doit rester aligné. Serrez les fesses et les abdos.
- **LOMBAIRES** : sur le ventre, vos jambes sont tendues légèrement décollées du sol. Vos bras sont tendus au dessus de votre tête, décollés et parallèle au sol, et forment un Y avec le corps. Maintenez cette position puis ramenez vos coudes vers l'arrière, les mains presque à hauteur des épaules, de façon à former un W. Alternez entre la position « Y » et la position « W » toutes les 2 secondes durant toute la durée de l'exercice.
- **ABDOS OBLIQUES** : 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.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **PULL-OVER** : allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol, bras légèrement fléchis derrière la tête, ramenez les mains à la verticale au dessus de la poitrine, puis revenez à la position initiale. Cet exercice est à réaliser avec une haltère (d'environ 5kg) ou des bouteilles d'eau (une de 2 litres dans chaque main) si vous n'êtes pas équipé.
- **DEMI-POMPES** : face au sol, vous êtes en appui sur les genoux et les mains. Bras tendus, mains espacées à largeur d'épaules et pieds légèrement écartés, amorcez la descente de votre corps et contrôlez-la en fléchissant vos bras progressivement jusqu'à ce que votre corps frôle le sol. Puis par extension des bras, remontez votre corps en restant bien droit de façon à retourner dans la position initiale. Pour accroître ou réduire la difficulté, augmentez l'angle formé au niveau de votre bassin.
- **TIRAGE ELASTIQUE** : avec un élastique, asseyez-vous sur les fesses, les jambes légèrement fléchies, pointes de pieds vers le haut. Passez l'élastique derrière vos pieds et saisissez-en chacune des extrémités. Tirez alors l'élastique en amenant vos coudes vers l'arrière puis relâchez doucement jusqu'à avoir les bras tendus. Tout au long du mouvement votre dos reste droit.
- **DIPS** : de dos à un support (un banc ou une chaise par exemple), vous êtes en appui sur les mains, les bras tendus. Les pieds sont posés au sol et les jambes sont tendues ou légèrement fléchies. En fléchissant les bras, vous amorcez la descente des fesses jusqu'à former un angle droit au niveau du coude. Puis par extension, vous remontez dans la position initiale. Tout au long de l'exercice, le buste reste droit et perpendiculaire au sol.
- **BUCHERON** : placez sur un banc le genou et la main du même côté de telle manière à ce que la cuisse et le bras opposés soient verticaux. Saisissez une haltère avec la main libre. Tirez alors l'haltère vers le haut en gardant l'avant-bras à la verticale. Le but ici est de réaliser le quart d'un arc de cercle avec son coude sans qu'il aille vers l'extérieur. En position haute contractez les muscles dorsaux. Tout au long de l'exercice, le dos reste plat et la nuque alignée avec le dos.

RETOUR AU CALME

- **ÉTIREMENTS ET RELAXATION** : étirez doucement les muscles sollicités au cours de la séance : triceps, dorsaux, épaules, pectoraux...

