

SEANCE 1

Échauffement : 5 minutes (mobilisation articulaire + 4 x (15 secondes de course sur place/15 secondes de repos))

Circuit training : 30 minutes

- chaque nageur exécutera 4 fois le même exercice avant de passer au suivant
- suite aux 4 minutes de travail, il y a 1 minute de récupération afin d'opérer au changement d'exercice
- attention à bien rester gainé et coordonné sur chaque exercice

EXERCICE	MATERIEL	NOMBRE DE SÉRIE	TEMPS DE TRAVAIL	REPOS	CONSIGNES
corde à sautée	corde à sautée	4	20	40	- jouer un maximum sur le rebond pieds joints - garder un corps gainé - dissocier tronc/bras
gainage ventral	tapis de sol	4	20	40	- maintenir alignement du corps (tête - épaules - bassin - chevilles) - attention à la position du dos - rentrer le ventre au max
squat sauté	rien	4	20	40	- pieds écartés largeur d'épaule - essayer de descendre à 90° tout en gardant une bonne posture et un dos droit - éjection du corps le plus haut possible sur chaque saut
climber montain	tapis de sol	4	20	40	- position gainage (mains / pieds) - monter alternativement les genoux à la poitrine - attention à la position du dos
jumping jack	rien	4	20	40	- attention à la coordination et au dynamisme du nageur
gainage ventrale dynamique	tapis de sol	4	20	40	- position gainage sur mains et pieds - élévation simultanée main droite et jambe gauche et inversement (main gauche / jambe droite) - <i>variante</i> : après l'élévation simultanée des membres opposés, faire toucher main et tibia opposé

Étirements : 5 - 10 minutes

SEANCE 2

Échauffement : 5 à 8 minutes (mobilisation articulaire + 4 x (15 secondes de montés de genoux/ 15 secondes de repos))

Circuit training : 30 minutes

- chaque nageur exécutera 4 fois le même exercice avant de passer au suivant
- suite aux 4 minutes de travail, il y a 1 minute de récupération afin d'opérer au changement d'exercice
- attention à bien rester gainé et coordonné sur chaque exercice

EXERCICE	MATERIEL	NOMBRE DE SÉRIE	TEMPS DE TRAVAIL	REPOS	CONSIGNES
chaise	rien	4	20	40	- angle de 90° pour genoux et bassin - mains le long du corps
gainage ventral	tapis de sol	4	20	40	- maintenir alignement du corps (tête - épaules -bassin - chevilles) - attention à la position du dos - rentrer le ventre au max
hip thrust	tapis de sol	4	20	40	- allonger sur le dos (épaules au sol / talon au niveau des fessiers) - soulever les hanches le plus haut possible
lombaire (position plongeon)	tapis de sol	4	20	40	- allonger sur le ventre - relever les bras et jambes et maintenir la position
squat sauté	rien	4	20	40	- pieds écartés largeur d'épaule - essayer de descendre à 90° tout en gardant une bonne posture et un dos droit - éjection du corps le plus haut possible sur chaque saut
gainage ventrale dynamique	tapis de sol	4	20	40	- position gainage sur mains et pieds - élévation simultanée main droite et jambe gauche et inversement (main gauche / jambe droite) - <i>variante</i> : après l'élévation simultanée des membres opposés, faire toucher main et tibia opposé

Étirements : 5 - 10 minutes

SEANCE 3

Échauffement : 5 à 8 minutes (mobilisation articulaire + 4 x (15 secondes de jumping jack/15 secondes de repos))

Circuit training : 30 minutes

- chaque nageur exécutera 4 fois le même exercice avant de passer au suivant
- suite aux 4 minutes de travail, il y a 1 minute de récupération afin d'opérer au changement d'exercice
- attention à bien rester gainé et coordonné sur chaque exercice

EXERCICE	MATERIEL	NOMBRE DE SÉRIE	TEMPS DE TRAVAIL	REPOS	CONSIGNES
corde à sautée	corde à sautée	4	20	40	- jouer un maximum sur le rebond pieds joints - garder un corps gainé - dissocier tronc/bras
gainage ventral	tapis de sol	4	20	40	- maintenir alignement du corps (tête - épaules -bassin - chevilles) - attention à la position du dos - rentrer le ventre au max
pompes sur genoux	tapis de sol	4	20	40	- position sur genoux, dos droit, bras tendu sous les épaules - descendre tout doucement et toucher le sol - puis remontez et recommencez
gainage costale sur coude	tapis de sol	4	20	40	- maintenir alignement du corps (tête - épaules -bassin - chevilles) - attention à la position du dos - sortir la poitrine - 2 coté droit / 2 coté gauche
lombaire / épaules (fixateur des omoplates)	tapis de sol	4	20	40	- allonger sur le ventre / position plongeon - relevé les membres supérieurs et inférieurs et maintenir la position - mobilisation des épaules : ramener les bras au fessier et revenir devant
gainage ventrale dynamique	tapis de sol	4	20	40	- position gainage sur mains et pieds - élévation simultanée main droite et jambe gauche et inversement (main gauche / jambe droite) - <u>variante</u> : après l'élévation simultanée des membres opposés, faire toucher main et tibia opposé

Étirements : 5 - 10 minutes