

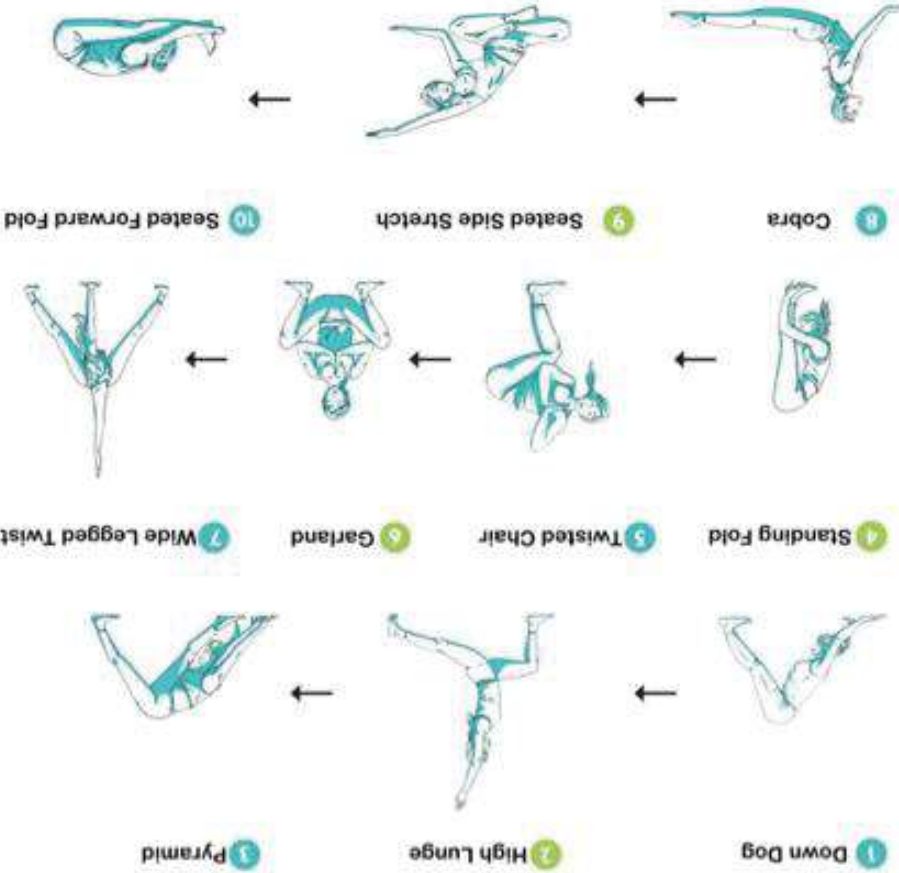
Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

Semaine 2									
Synchro	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		
	Souplesse 30'	Souplesse 30'	Souplesse 30'	Souplesse 30'	Souplesse 30'			Petit déjeuner	
	Warm up	Mobilité	Articulaire	Mobilité	Articulaire			Matin	
Work	Aérobie long avec	Abdo & Cuisses 2	Corps complet 2 avec travail d'apnée	Aérobie interval Training	Abdo & Cuisses 2	Corps complet 2 avec travail d'apnée	off	Repas	
Warm up	Abdo	Prévention épaules		Abdo	Prévention épaules			Après midi	
Work	Bras & Fessiers 2 Souplesse	Séance spéc synchro	Séance spéc synchro	Bras & Fessiers 2 Souplesse	Séance spéc synchro	Séance 45' Souplesse	off		



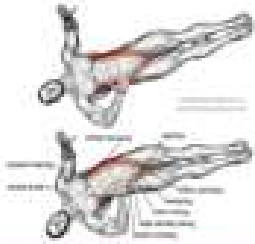


Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse

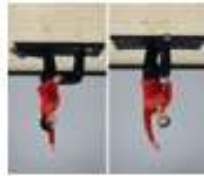
	Mobilité	
		
Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue		

 Prévention Epaule 		
Fixateurs élastique 20 reps 	Rotateur externe bras D 20 bras G 20 	Fixateur bras tendus 20 reps 
Pompes à genoux 10 x 2 	Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras 	Tirage spé natation élastique 20 reps 



			Warm-Up Abdo Gainage					
Abdo jambes tendus 20 reps			Relevés de bassin 20 reps			Planche touche pied 10 reps/côté		
								
Planche latérale 10 reps par côté			Planche dorsale avec 3 appuis avant-arrière / 10			Abdominaux genoux-coudes 40 reps		
								



		Souplesse			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	 Souplesse épaule	30" Consignes Étirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	 Mobilité épaule	10 mouvements Consignes Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre
3	 Souplesse piriforme	30" / jambes Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	 Mobilité de cheville	5 mouvements / jambes Consignes Amener genoux au mur sans décoller les talons. Ne pas appuyer sur les bras
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
5	 Souplesse tronc	30" / cotés Consignes En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale	6	 Mobilité tronc	5 mouvements / cotés Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.
Enchaînement		Enchaînement		Enchaînement	
Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite		Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite		Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite	



Séances communes de préparation physique

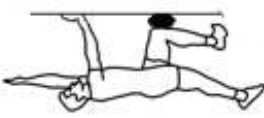
Deux niveaux de pratique (Niveau 3 et 4)
*Le niveau 1 et 2 étant les jeunes nageurs
(débutant et intermédiaire)



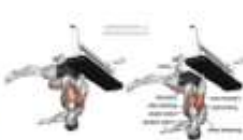
Séances Renforcement musculaire

INSSEP		Semaine 2		FFNATATION	
N°	EXERCICE	N°	EXERCICE	N°	EXERCICE
	Planche déclinée		Planche		Relevé de buste
1		2		3	
	Répétitions Consignes		EXERCICE Consignes		EXERCICE Consignes
4		5		6	
	Répétitions Consignes		EXERCICE Consignes		EXERCICE Consignes
7		8		9	
	Répétitions Consignes		EXERCICE Consignes		EXERCICE Consignes
Climber groupe			Adducteurs		Relevé de jambe

Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

INSEP		Semaine 2		NIVEAU 3		NIVEAU 4		FFNATATION	
N°	EXERCICE	Répétitions	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	EXERCICE	Répétitions
1	Fixateurs élastique	3x12 gauche/droite récup 30"		Extension sur coussin	3	Triceps élastiques	3x12 gauche/droite récup 30"		Maintenir le bras qui travail vers le haut à l'aide de son poing. Flexion extension
	En position fente sans poser le genoux au sol, tirer l'élastique vers soi	4x12 gauche/droite récup 30"		Genoux posé sur un cousin pour rajouter de l'instabilité		Consignes	4x12 gauche/droite récup 30"		
4	Abduction	3x12 récup 30"		Fessier côté	6	Pompe Spider man	3x10 récup 30"		Réaliser le mouvement lentement et garder le dos droit
	Bras tendus, mouvement associé	4x12 récup 30"		Consignes		Consignes	4x10 récup 30"		
7	Abaisseur élastique	3x12 récup 30"		Extension jambe tendue	9	Tirage position chaise	3x12 récup 30"		En position chaise, tirer l'élastique vers soi
	Bras tendus, mouvement associé	4x12 récup 30"		Consignes		Consignes	4x12 récup 30"		

Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

		NIVEAU 3		NIVEAU 4			
EXERCICE		Répétitions		EXERCICE		Répétitions	
N°	Over head squat	3x10 récup 30"	2	Gainage 1 bras	2x30"/bras récup 30"	3	Fermeture groupé
		4x10 récup 30"			3x30"/bras récup 30"		
Consignes	Freiner la descente garder le dos bien droit et les talons dans	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Consignes		5	Pompe commando	4x10 récup 30"	6	Lombaire dissocié	4x20 récup 30"
Consignes	alterner gauche droite	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes bouteille d'eau	3x20 récup 30"	9	Abdo X	3x20 récup 30"
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Enchaîner les sauts	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10 récup 30"						
Consignes		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
Fente jump	3x10 récup 30"	8	Tripes avec une bouteille d'eau lourde	3x30 récup 30"	9	une répétition égale un cycle	une répétition égale un cycle
	4x10						



Séance Aérobic

Deux niveaux de pratique (Niveau 3 et 4)

***Le niveau 1 et 2 étant les niveaux pour les jeunes nageurs (débutant et intermédiaire)**

Séance Aérobie Long: 3 exercices au choix (Vélo, course ou circuit)

	Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.		Semaine 1: Aéro Long		NIVEAU 4		EXERCICE									
							Répétitions									
							N°									
							EXERCICE									
	Vélo appartement	Au moins 45 minutes	2		Rameur/ Course tapis	Au moins 45 minutes	3		Circuit training*	3 tours	3 tours	Consignes	Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause			
		Au moins 1 heure				Au moins 45 minutes										
		Consignes				Consignes										
		Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)				Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)										



Artistique

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Circuit training*	3 tours
		3 tours
	Consignes	Enchaîner les exercices * ci-dessous sans trop de pause

Aéro long Circuit Training Natation Artistique									
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°
A	Jumping Jack	1' 30"	B	Coupe-Coupe élastique	1' 30"	C	Abdo Battement	1' 30"	
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"	
	Consignes			Consignes			Consignes		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
D	Barack	1' 30"	E	Lombaire battement	1' 30"	F	Sumo squat	1' 30"	
		Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"	
	Consignes			Consignes			Consignes		

Séance Aérobic Interval Training : 6 exercices au choix (Vélo, rameur, course, escalier, course jardin ou circuit training)

		Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobie. « L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active.										Semaine 1: Aéro interval training		NIVEAU 4 			
N°		EXERCICE		Répétitions		N°		EXERCICE		Répétitions		N°		EXERCICE		Répétitions	
1		Vélo appartement		2 séries: 6x (30s max - 30s repos)		2		Rameur		2 séries: 12x (15s max - 15s repos)		3		Course tapis		2 séries: 8x (20s max - 20s repos)	
		Consignes		3 séries: 6x (30s max - 30s repos)		2				3 séries: 12x (15s max - 15s repos)		Consignes				3 séries: 8x (20s max - 20s repos)	
		Récup active 10' entre chaque série		Récup active 10' entre chaque série		2		Récup active 10' entre chaque série		Récup active 10' entre chaque série		Consignes		Récup active 10' entre chaque série		Récup active 10' entre chaque série	
		Répétitions		Répétitions		N°		EXERCICE		Répétitions		N°		EXERCICE		Répétitions	
4		Montée d'escalier		2 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)		5		Course jardin		2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)		6		Circuit Training*		1 fois chaque exercice	
		Consignes		3 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)		5				3 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)		Consignes				1 fois chaque exercice	
		Récup active 10' en		récup active 10' en		5		Récup active 10' en		récup active 10' en		Consignes		récup 2' entre les séries		Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries	
		Répétitions		Répétitions		N°		EXERCICE		Répétitions		N°		EXERCICE		Répétitions	

Séance Aérobie Interval Training : Circuit Training Natation et Water Polo

N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
		Consignes
		Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc

Interval Training Circuit Training Natation / Water Polo					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A		Flexion	B		Lombaire battement
		4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			4x1' (10 mouvements vite - 10 lent)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 mouvements vite - 10 lent)
C		Crawl ou Pap			Récup active: marche ...
		4x1' (10 mouvements rapide 10 lent)			Consignes
		6 x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)			Récup active: marche ...

Séance Aérobic Interval Training : Circuit Training

Natation Artistique

N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
		Consignes
		Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc

Interval Training Circuit Training Natation Artistique				
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Climber mountain
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)		4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)
		Consignes		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)
		Récup active: marche...		Récup active: marche...
			C	Coupe-coupe + barack
				4x1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)
				6x1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)
				Consignes
				Récup active: marche...



Natation Artistique

Musculation Natation Artistique

FFMATION

O
r
t
h
o
n
o
m
i
e

INSSEP

EXERCICE		Répétitions		EXERCICE		Répétitions		EXERCICE		Répétitions	
Exercice muscu				exercice spécifique							
1	Retro chaise + squat jump	4 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'	5 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'	Quel matériel?	Une chaise	Consignes	Apnée sur les 15" dernières seconde sur le retro	2	Poignet écart/rassemble	2 x 5 gauche et droite	3 x 5 gauche et droite
3	Gainage + extension bras	4 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'	5 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'	Quel matériel?	élastique	Consignes	Apnée sur les 15" dernières seconde sur le gainage	4	Extension de jambe élastique	2 x 20 gauche et droite	3 x 20 gauche et droite
5	Chaise + fente jump	4 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'	5 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'	Quel matériel?	élastique	Consignes	Apnée sur les 15" dernières seconde sur le mur	6	Poussée Barack	2 x 10	3 x 10
7	Coupe-coupe + Barack	4 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1'	5 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1'	Quel matériel?	élastique	Consignes	Apnée sur les 15" dernières seconde sur le coupe-coupe	8	ATR	2 x 30"	3 x 30"



Fiche souplesse Natation Artistique

Séance souplesse 25.30 min

1. Echauffement → x 10 répétitions
2. A genoux, monter les fesses → x 10 rester 10s
x 5 repet
3. IDEN sur les pointes, extraser artels, W du cou de pieds
4. Assis jambes tendues x 10
chaque jambe
5. Tapisse assis, x 8
1.2.3.4 5.6.7.8 9.10.11.12
6. Caudes sur le dos → battements jbe D x 10
→ battements jbe D en 1 temps rest 3.4
rend cadence 5.6.7.8 x 10
7. IDEN jbe gauche
8. Sur le dos → fixer jbe droite vers la tête 30 s.
→ basculer vers intérieur, rester 30 s
IDEN jbe G
9. Écart en surface jbe avant minimum 3 min, D / G.
10. Écart en surface jbe arrière minimum 3 min D / G.



Séance Défit

Séance Défit: Enchaîner exercice par exercice, objectif, le maximum de répétitions par passage

Semaine 2										Séance Défit										INSEP																																																						
Exercices										Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2			Séance 3			N°																																																					
												20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	30"/30"	1/1'	1	1/2 squat		Aligner fesses genoux	Passive				2	Crunch		Toucher les pointes avec les mains	Passive				3	Pompe		Coudes légèrement écartés amplitude complète	Passive				4	Fente jump		Restez sur place	Passive				5	Fermeture carpe		Fermeture complète	Passive				6	Pompe triceps entre deux chaises		Ne pas avancer les épaules dans la descente	Passive				7	Burpees jump		Burpees sans la pompe, monter les bras à la fin du saut	Passive			