



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CONFINEMENT



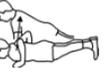
4 séances

MAITRE

- Echauffez-vous les articulations avant de commencer la séance
- Les séances sont un mélange de cardio, de souplesse et de force
- Toujours bien s'hydrater avant, pendant et après la séance

Lorient Natation	Interval Training : Récupération 30 " entre les blocs et recommencer 3 à 4 fois						FACILE en orange DIFFICILE en rouge		
Bloc 1	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Gainage dynamique	1	Gainage commando	2*10/10" 2*20/10"	2	Gainage costal	2*15/10" 2*20/10"	3	Gainage dorsal	2*15"/10" 2*30"/10"
			Consignes			Consignes			Consignes
		Alterner Bras gauche et droit	Monter et descendre le bassin + changer de côté		battements bras et jambes tendues				
Bloc 2	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Bas corps	1	Squat	2*10/10" 2*20/10"	2	Fente	2*15/10" 2*20/10"	3	Squat sauté	2*10/10" 2*15/10"
			Consignes			Consignes			Consignes
		Freiner la descente et remonter rapidement	Alterner jambe droite et gauche		Enchaîner les sauts				
Bloc 3	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Cardio	1	Montée genoux	3*15/10" 3*30/10"	2	Jumping Jack	3*15/10" 3*30/10"	3	Burpees	2*5/10" 2*10/10"
			Consignes			Consignes			Consignes
		Monter haut les genoux	Ne pas ralentir		Sans la pompe si difficile				

Lorient Natation	10 " de repos entre exercice et recommencer 4 à 5 fois						FACILE en orange DIFFICILE en rouge		
Série	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
CARDIO (en secondes) + RENFO COMPLET (en répétitions)	1	Montée genoux	20" 40"	2	Pompes	10 20	3	Jumping Jack	20" 40 "
			Consignes			Consignes			
			Monter haut les genoux			Sur genoux si trop dur			Ne pas ralentir
	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
	4	Squat	10 20	5	Talon fesse	20" 40"	6	Dips	15 30
			Consignes			Consignes			
	Freiner la descente et remonter rapidement		Approcher le talon au plus près des fesses	Dos droit					
	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	1' REPOS (penser à boire de l'eau)		
	7	Squat sauté	10 20	8	Gainage commando	20" 40"			
			Consignes			Consignes			
Ralentir la descente et saut rapide	Alternier Bras gauche et droit								

Lorient Natation	Interval Training : Récupération 30 " entre les blocs et recommencer 3 à 4 fois									FACILE en orange DIFFICILE en rouge		
Bloc 1	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Gainage dynamique + Bas corps	1	Gainage commando	10/10" 20/10"	2	Gainage costal	2*15/10" 2*20/10"	3	Fente	15/10" 30/10"	4	Squat sauté	10/10" 20/10"
			Consignes			Consignes			Consignes			Consignes
		Alterner Bras gauche et droit	Monter et descendre le bassin + changer de côté		Alterner jambe droite et gauche	Enchaîner les sauts						
Bloc 2	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Gainage dynamique + haut corps	1	Gainage fessier	15/10" 30/10"	2	Gainage dorsal	15"/10" 30"/10"	3	Dips	15/10" 30/10"	4	Burpees	10/10" 20/10"
			Jambes tendues. Alternner jambe gauche et droit			battements bras et jambes tendues			Dos droit			Sans la pompe si difficile
Bloc 3	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Gainage dynamique + complet	1	Planche superman	15/10" 30/10"	2	Cuillère	15"/10" 30"/10"	3	Pompes	10/10" 20/10"	4	Montain climb	10/10" 20/10"
			Consignes			Consignes			Consignes			Consignes
		Marquer un temps d'arrêt bras devant. Alternner bras.	Basculer d'avant en arrière		Sur genoux si trop dur	Alterner jambe gauche et droit						

Lorient Natation		Interval Training : Récupération 30 " entre les blocs et recommencer 3 à 4 fois						FACILE en orange DIFFICILE en rouge	
Bloc 1	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Gainage dynamique	1	Gainage dorsal	2*10/10" 2*20/10"	2	Gainage fessier	2*10/10" 2*20/10"	3	Gainage superman	2*10/10" 3*20/10"
			Consignes			Consignes			Consignes
		Jambes tendues. Alterner jambe gauche et droit	Jambes tendues. Alterner jambe gauche et droit		Jambes tendues. Alterner jambe gauche et droit	Lever un seul membre si trop dur. Garder l'alignement.			
Bloc 2	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Haut Corps	1	Pompes	2*10/10" 2*20/10"	2	Dips	2*10/10" 2*20/10"	3	Pompe triceps	2*5/10" 2*10/10"
			Consignes			Consignes			Consignes
		Sur genoux si trop dur	Dos droit		Coudes serrés. Eloigner les mains si trop dur				
Bloc 3	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Cardio (rapide)	1	Talon fesse	3*15/10" 3*30/10"	2	Jumping Jack	3*15/10" 3*30/10"	3	Mountain climb	2*15/10" 2*30/10"
			Consignes			Consignes			Consignes
		Approcher le talon au plus près des fesses	Ne pas ralentir		Alterner jambe gauche et droit				