



Circuit training n°2 Spécifique à la Natation Artistique



Objectif de la séance:

Développer son cardio / Renforcement musculaire spécifique à son activité sportive

Principe de la séance:

Circuit comprenant 9 exercices, 30 secondes d'exercice / 30 secondes de récupération (préparation pour l'exercice suivant).

Pour plus de fun mettez une vidéo de ce type pour vous guider au niveau des temps d'effort et récupération,

cela évite en plus de prendre un chronomètre:

[Cliquez ici](#)

Matériel nécessaire:

Niveau "Tranquilo": Elastique

Niveau " A FOND": 1 pack de bouteille d'eau ou poids équivalent, élastique, poids chevilles

Durée de la séance:

30min pour le niveau "**tranquilo**" / 40 min pour le niveau "**à fond**"

ATTENTION:

Un échauffement est obligatoire, je vous propose de suivre celui-ci:

[Cliquez ici](#)

	NIVEAU: TRANQUILOU	NIVEAU: A FOND
	Je veux m'entretenir physiquement et rester en forme	Je veux me dépasser physiquement
Exercice 1:		
FENTES	 <p>Sans pack d'eau</p>	 <p>Avec Pack d'eau</p>
Consignes:	Bassin entre les deux pieds, dos droit, Position 2: cuisse de devant parallèle au sol.	Bassin entre les deux pieds, dos droit, Position 2: cuisse de devant parallèle au sol.
Exercice 2:		
JUMPING JACK		
Consignes:	Alterner les deux positions en sautant	Alterner les deux positions en sautant 10 dernières secondes en apnée
Exercice 3:		
PLANCHE		
Consignes:	Genoux au sol, jambes fléchies, mains sous les épaules. Genoux/bassin/épaules alignés	Mains sous les épaules, Genoux/bassin/épaules alignés 15 dernières sec en dynamique: sur avant bras et remonter.
Exercice 4:		
MONTEE DE GENOUX		
Consignes:	Course en montée de genoux Genoux au niveau des hanches / Dos droit	Course en montée de genoux / 10 dernières secondes en apnée Genoux au niveau des hanches / Dos droit
Exercice 5:		
TIRAGE OISEAU		
Consignes:	Dos droit un peu penché en avant. Tirer sur élastique pour aligner épaules/coudes	Dos droit un peu penché en avant. Aligner épaules/ coudes, faire un tour d'élastique autour des mains.

<p>Exercice 6:</p> <p>JUMP</p>		
<p>Consignes:</p>	<p>Sauter vers le haut, amortir le saut en pliant légèrement les genoux.</p>	<p>Squat jump: Descendre en squat et sauter Les dix dernières secondes en apnée.</p>
<p>Exercice 7:</p> <p>CHANDELLE RETRO</p>		
<p>Consignes:</p>	<p>Alignement bassin/ épaules en chandelle. Effectuer des mouvements de rétro pédalage</p>	<p>Alignement bassin/ épaules en chandelle. Rétro. Poids aux chevilles / mains et bras au sol.</p>
<p>Exercice 8:</p> <p>TALONS FESSES</p>		
<p>Consignes:</p>	<p>Course sur place talons fesses Monter le talon le plus haut possible / buste droit</p>	<p>Monter le talon le plus haut possible/ buste droit 10 dernières secondes en apnée</p>
<p>Exercice 9:</p> <p>GAINAGE SYNCHRO</p>		
<p>Consignes:</p>	<p>Main sous les épaules, alignement épaules/ bassin/pieds Alterner position godille/voilier D/ godille/ voilier G</p>	<p>Main sous les épaules, alignement épaules/ bassin/pieds Alterner godille/voilier/ Ballet leg, et changer de jambe.</p>
	<p>Récupération 4 minutes (pensez à boire de l'eau) Répéter 2 fois l'ensemble du circuit (30 sec exos / 30 sec récup)</p>	<p>Récupération 2 minutes après le circuit(pensez à boire de l'eau) Répéter 3 fois l'ensemble du circuit (30 sec exos / 30 sec récup)</p>