



Circuit training 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 8 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:

[Vidéo ici](#)

Matériel nécessaire:

Elastique, 1 pack de bouteille d'eau ou poids équivalent, corde à sauter ou équivalent


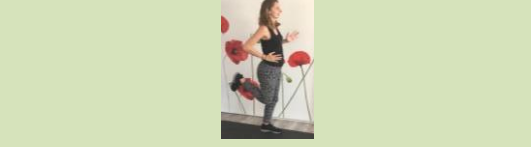
Durée de la séance:

25 min pour le niveau "tranquillo" / 35 min pour le niveau "à fond"

ATTENTION:

Un échauffement est obligatoire, je vous propose de suivre celui-ci: [Vidéo ici](#)

	NIVEAU: TRANQUILLOU	NIVEAU: A FOND
	Je veux m'entretenir physiquement et rester en forme	Je veux me dépasser physiquement
Exercice 1: SQUATS	 <p style="text-align: center;">Sans bouteilles d'eau</p>	 <p style="text-align: center;">1 pack d'eau</p>
Consignes:	Genoux avancent peu par rapport à la verticalité des orteils, pieds un peu plus large que largeur du bassin, dos droit	Genoux avancent peu par rapport à la verticalité des orteils, pieds un peu plus large que largeur du bassin, dos droit
Exercice 2: JUMPING JACK		
Consignes:	Alterner les deux positions en sautant	Alterner les deux positions en sautant 10 dernières secondes en apnée
Exercice 3: COUPE-COUBE		
Consignes:	Garder les mains au même niveau que les coudes. Elastique tendu.	Garder les mains au même niveau que les coudes. Faire un ou deux tours d'élastique autour des mains / + de résist.
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: ABDOS BALLET-LEG		
Consignes:	Maintenir la position 4 tps / Changer de position en 4 tps Tête et pieds décollés du sol	Maintenir la position 4 tps / Changer de position en 8 tps Tête et pieds décollés du sol
Exercice 6: CORDE A SAUTER		
Consignes:	Sautiller avec la corde	Sautiller avec la corde

		10 dernières secondes en apnée
Exercice 7: GODILLE		
Consignes:	Mettre l'élastique au tour de quelque chose de fixe et solide. Main derrière les fesses/ élastique tendu/ mouvement godille	Mettre l'élastique au tour de quelque chose de fixe et solide. Main derrière les fesses/ élastique tendu/ mouvement godille
Exercice 8: TALONS FESSES		
Consignes:	Course sur place talons fesses Monter le talon le plus haut possible / buste droit	Monter le talon le plus haut possible/ buste droit 10 dernières secondes en apnée
	Récupération 4 minutes (pensez à boire de l'eau) Répéter 2 fois l'ensemble du circuit (30 sec exos / 30 sec récup)	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)