

2^{ème} semaine de confinement

Les séances de la semaine sont en deux parties, échauffement puis corps de séance, avec deux sous-parties dans le corps de séance : un travail de renforcement général et une partie spécifique natation. Les parties sont à faire en totalité dans l'ordre décrit. Si vous ne pouvez en faire qu'une, faites la mixte. Deux, faites les autres, et trois faites-vous plaisir sur l'ensemble.

1st WOD

Échauffement :

-Articulaire : cheville, genou, bassin, buste, épaules, coudes, poignets, cou.

→ 20 secondes sur chaque.

-Musculaire : talons fesses x10, montées de genoux x10, squats x5, pompes X5, gainage ventral x20''

→ Le tout 2 ou 3 fois.

Corps de séance :

Spécifique Natation :

Travail de renforcement de la phase tirée du geste de crawl. Cycle de 2 exercices à répéter 4 ou 6 fois. 1'30'' de repos entre chaque cycle.

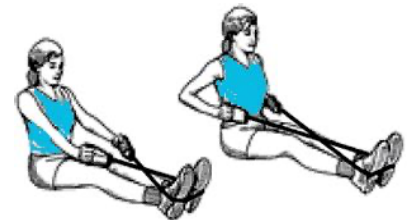
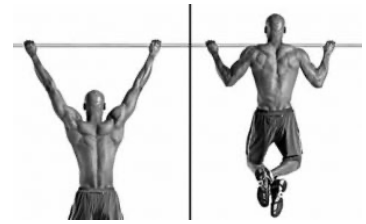
- Premier exercice :

5 ou 10 Tractions ou tirage horizontal → avec une barre de traction, avec des élastiques, ou avec un manche à balai et des chaises.

- Deuxième exercice :

10 ou 15 tirages sous banc de chaque côté → avec des altères, un pack d'eau ou seulement une bouteille.

1	Traction ou tirage horizontal avec élastique	<p>A partir d'une barre de traction.</p> <p>Si vous utilisez des élastiques, bloquez-les avec vos pieds.</p> <p>Si vous n'avez ni l'un ni l'autre, utilisez un manche à balai et deux chaises (mettre le manche sur l'assise des chaises et se suspendre en dessous pour faire ses tractions).</p>
2	Tirage sous banc	<p>A faire à partir d'un banc, d'une chaise, d'un canapé. Avec altère, pack d'eau ou simple bouteille.</p> <p>Le bras bien à la verticale, remonter le coude bien haut.</p>







Renforcement Général :

Travail du haut du corps principalement sur la première séance.

Bloc à réaliser 2 ou 3 fois :

- 30'' de gainage ventral
- 30'' de Dips
- 30'' de montée / descente en planche
- 30'' de gainage latéral (x2 pour chaque côté)
- 30'' de superman (x2 pour l'inverser)

<p>Gainage Ventral</p>	<p>La planche en alignant épaules/fesses/chevilles.</p>	
<p>Dips</p>	<p>Descendre au maximum de vos capacités en fonction de votre souplesse d'épaules.</p>	
<p>Montée / descente planche</p>	<p>Bouger le moins possible les fesses en montant et descendant.</p>	
<p>Gainage Latéral</p>	<p>Ne pas laisser le bassin partir en arrière et bien aligner les segments du corps.</p>	
<p>Super(wo)man (et inversé)</p>	<p>Tendre au maximum les bras et les jambes. Relever les mains et les bras de 15cms environ du sol.</p>	