

2nd 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 :

Renforcement Général :

Travail du bas du corps principalement sur la deuxième séance.

Bloc à réaliser 2 ou 3 fois :

- 15 squats sautés
- 30'' de Jumping jack
- 45'' de chaise
- 30 Montains Climbers
- 30'' de saut groupés

<p>Squats Sautés</p>	<p>De la position debout, faire un squat puis enchaîner avec un saut extension.</p>	
<p>Jumping Jack</p>	<p>Les bras en l'air quand les jambes sont écartées et le long du corps quand les jambes sont regroupées.</p>	
<p>Chaise</p>	<p>Les jambes bien à 90°.</p>	
<p>Montains climbers</p>	<p>Remonter les jambes en ayant les genoux au-delà de 90°.</p>	
<p>Sauts groupés.</p>	<p>Remonter les genoux au maximum pendant le saut.</p>	

Spécifique natation :

Travail de renforcement de la phase poussée du geste de crawl.

Cycle de 2 exercices à répéter 4 ou 6 fois.

- Premier exercice :

Développer coucher ou pompes sur un pied (si pas possible de faire du développé couché) → 10 ou 15 répétitions.

- Deuxième exercice :

Extension du triceps (élastique par-dessus l'épaule, bras à 90° vers le haut avec geste de la main jusqu'en bas bras tendu) → 10 ou 15 répétitions.

1	Développé couché ou pompes	Pour ceux qui font des pompes, les faire en décollant un pied du sol. Changer à la moitié de vos répétitions.
2	Extension du triceps	Elastique par-dessus l'épaule, partir de l'épaule coude fléchis, tendre le bras devant et finir le geste vers la cuisse.

