

# 3<sup>rd</sup> 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 en planche X20''

→ Le tout 2 ou 3 fois.

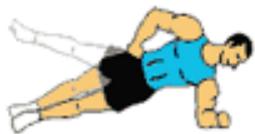
## Corps de séance :

### Renforcement Général :

Travail mixte sur le début de la troisième séance.

Bloc à réaliser 2 ou 3 fois :

- 15 Burpees
- 1' de corde à sauter ou de montée de genoux
- 45'' dead bugs
- 30'' de levé de fesses
- 30'' ciseaux costal (x2 pour chaque côté)

<p>Burpees</p>	<p>De la position debout, descendre en position allongée puis remonter et sauter bras tendu vers le haut.</p>	
<p>Corde / Montée de genoux</p>	<p>Les bras en opposition des jambes</p>	
<p>Dead Bugs</p>	<p>Le dos bien à plat au sol, ne pas creuser ni décoller pendant l'exercice.</p>	
<p>Levé de fesses</p>	<p>Bien aligner le corps et les jambes.</p>	
<p>Ciseaux costal</p>	<p>Ne pas laisser le bassin retomber.</p>	

## Spécifique Natation :

Travail du geste complet avec élastique. Si pas d'élastique : Travail mixte tirage/poussée en reprenant un exercice de chacune des deux séances précédentes.

- Premier exercice :

Extension du coude → travail du triceps : bras le long du corps, coude à 90°, on va chercher l'extension et le bras tendu vers le bas.

- Deuxième exercice :

Reproduction du geste natatoire → travail du mouvement complet : bras tendu, venir orienter l'avant-bras à 90° (main et poignet solidaire), le coude bien haut, et pousser jusqu'à l'extension du bras vers l'arrière, main au niveau de la cuisse.

1	Extension du coude	Debout ou à genoux en fonction de la longueur de vos élastiques. Bras le long du corps, main légèrement plus haut que les coudes. Aller jusqu'à l'extension complète et ralentir la remontée.
2	Reproduction du geste de crawl	Bras tendu devant soi, venir fléchir le coude à 90° en le gardant bien haut, puis continuer le geste vers l'arrière jusqu'à l'extension complète du bras.

