

3^{ème} Semaine

Les séances de la 3^{ème} semaine sont composées d'une phase d'échauffement et d'un corps de séance. Nous vous proposons également une dizaine d'exercices spécifiques à la natation avec les élastiques.

Si vous ne possédez pas d'élastiques, réalisez 1 ou 2 cycles du corps de séance en plus à la place des exercices spécifiques. Si vous possédez des élastiques, faites 3 à 4 élastiques au choix par séances. Vous devez tous les avoir faits au moins une fois sur les trois séances.

1^{ère} Séance :

Échauffement :

- 15 minutes de footing






OU

- Reprendre l'échauffement articulaire et musculaire de la deuxième semaine.

Corps de séance :

Cycles de 6 exercices à réaliser entre 3 et 5 fois :

- 30'' de Burpees
- 20 Mountain Climbers sur chaque jambe
- 30'' de gainage ventral en alternant 15'' avec la jambe gauche levée, 15'' avec la droite levée
- 30'' de Jumping Jack
- 15 Saut groupés
- 12 pompes en alternant avec un écartement des bras de la largeur des épaules et plus important que la largeur des épaules.

1	Burpees	De la position debout, descendre en position allongée puis remonter et sauter bras tendu vers le haut.	
2	Mountain Climbers	Remonter les jambes en ayant les genoux au-delà de 90°.	
3	Gainage Ventral	La planche en alignant épaules/fesses/chevilles.	
4	Jumping Jack	Les bras en l'air quand les jambes sont écartées et le long du corps quand les jambes sont regroupées.	
5	Sauts Groupés	Remonter les genoux au maximum pendant le saut.	
6	Pompes	En levant un pied du sol. Changer de pied à la moitié des répétitions.	