

Semaine 3

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.

2^{ème} 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 :

- 2'30'' de gainage (30'' sur chaque position)
- 15 squats sautés
- 15 Dips
- 1' de corde à sauter (ou de montée de genoux)
- 15 montées descentes en planche
- 30'' de fentes sautées (ou fentes simples)

1	Gainage	Faire 30'' sur position en restant bien aligné. Ne pas reposer les fesses pour passer d'une position à une autre.	
2	Squats Sautés	De la position debout, faire un squat puis enchaîner avec un saut extension.	
3	Dips	Descendre au maximum de vos capacités en fonction de votre souplesse d'épaules.	
4	Corde à sauter (ou montée de genoux)	Les bras en opposition des jambes	
5	Montée / Descente en planche	Bouger le moins possible les fesses en montant et descendant.	
6	Fentes Sautées (ou fentes simples)	Rester bien stable en atterrissant après chaque fente. Que vous les sautiez ou non, alterner d'une jambe sur l'autre entre chaque fente.	