

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.

3^{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 :

- 1' de Dead Bugs
- 45'' de chaise
- 1' de soulevé de fesses
- 30 Rameurs
- 20'' de Ciseau costal (de chaque côté)
- 15 pompes (descendre lentement et remonter le plus vite possible)

1	Dead Bug's	Le dos bien à plat au sol, ne pas creuser ni décoller pendant l'exercice.	
2	Chaise	Les jambes bien à 90°. Le dos collé au mur, attention à ne pas le creuser.	
3	Soulevé de fesses	Bien aligner le corps et les jambes.	
4	Rameur	Ramener les coudes et les bras vers l'arrière en tendant les jambes. Tendre les bras en ramenant les genoux vers la poitrine.	
5	Ciseau costal	Ne pas laisser le bassin retomber.	
6	Pompes	Contrôler la descente lentement et remonter de façon explosive le plus rapidement possible. Les faire sur les genoux si besoin.	