

# 4<sup>ème</sup> Semaine

Les séances de la 4<sup>ème</sup> semaine sont composées, comme pour la 3<sup>ème</sup> semaine, 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 exercices proposés au choix par séances. Vous devez tous les avoir faits au moins une fois sur les trois séances.

## 1<sup>ère</sup> 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
- 30'' de Chandelle
- 30'' de gainage en alternant bras/jambe opposés décollés sur 15''
- 15 Saut groupés
- Ciseau Costal (20'' de chaque côté)
- 15 pompes (descente contrôlée / montée explosive)

|   |               |  |   |
|---|---------------|--|---|
| 1 | Dead Bug's    | Le dos bien à plat au sol, ne pas creuser ni décoller pendant l'exercice.  |    |
| 2 | Chandelle     | Le dos bien à plat sur le sol, les jambes tendues forme un angle avec le corps de 90°. Décollez les fesses, le bas et le milieu du dos en inspirant, redescendre en expirant. Garder les jambes le plus vertical possible tout au long du mouvement. |    |
| 3 | Gainage       | Gainage sur les mains bras tendus. Décoller un bras et la jambe opposée sur 15", puis inverser. Attention, les fesses ne doivent pas faire la tour eiffel mais rester bien alignées avec les épaules et les jambes, le dos ne doit pas être creusé.  |    |
| 4 | Sauts Groupés | Remonter les genoux au maximum pendant le saut.  |  |
| 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.  |  |