

4^{ème} Semaine

Les séances de la 4^{ème} semaine sont composées, comme pour la 3^{ème} 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.

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 :

- 1' de Corde à sauter (ou Montées de genoux)
- 15 Montées / Descentes en planche
- 30'' de Jumping Jack
- 45'' de Gainage Ventral
- 20 Rameurs
- 15 Squats Sautés

1	Corde à sauter (ou montée de genoux)	Les bras en opposition des jambes	
2	Montée / Descente en planche	Bouger le moins possible les fesses en montant et descendant.	
3	Jumping Jack	Les bras en l'air quand les jambes sont écartées et le long du corps quand les jambes sont regroupées.	
4	Gainage Ventral	La planche en alignant épaules/fesses/chevilles.	
5	Rameur	Ramener les coudes et les bras vers l'arrière en tendant les jambes. Tendre les bras en ramenant les genoux vers la poitrine.	
6	Squats Sautés	De la position debout, faire un squat puis enchaîner avec un saut extension.	