

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.

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 :

- 40'' de Gainage Latéral (20'' de Chaque côté)
- 45'' de Chaise
- 20 Montains Climbers sur chaque jambe
- 15 Dips
- 30'' de Burpees
- 20'' de Superman / 20'' de Superman inversé

1	Gainage Latéral	Ne pas laisser le bassin partir en arrière et bien aligner les segments du corps.	
2	Chaise	Les jambes bien à 90°. Le dos collé au mur, attention à ne pas le creuser.	
3	Mountain Climbers	Remonter les jambes en ayant les genoux au-delà de 90°.	
4	Dips	Descendre au maximum de vos capacités en fonction de votre souplesse d'épaules.	
5	Burpees	De la position debout, descendre en position allongée puis remonter et sauter bras tendu vers le haut.	
6	Super(wo)man (et inversé)	Tendre au maximum les bras et les jambes. Relever les mains et les bras de 15cms environ du sol.	