

Bonsoir,

J'espère que vous vous portez bien en cette période de confinement étendue par le gouvernement.

Dans la continuité de l'accompagnement proposé, vous trouverez en PJ de ce mail les plans d'entraînements (jeune et élite) qui pourront vous servir dans le suivi à distance de vos sportifs pour cette 3ème semaine.

Je reste à votre écoute, n'hésitez pas.

Bonne soirée, et bon début de semaine à tous.
Restez chez vous, protégez-vous, et tenez le coup !

A bientôt,

PS : pour la séance avec le Luc Léger (pour ceux qui le peuvent), utilisez le lien suivant pour la bande son : <https://www.youtube.com/watch?v=J6p-7kmxF4k&t=1179s>

Rémi DUHAUTOIS – 06 76 72 08 58



Directeur du Haut Niveau



Accompagnement fédéral période de confinement

Plan d'entraînement par discipline FFN

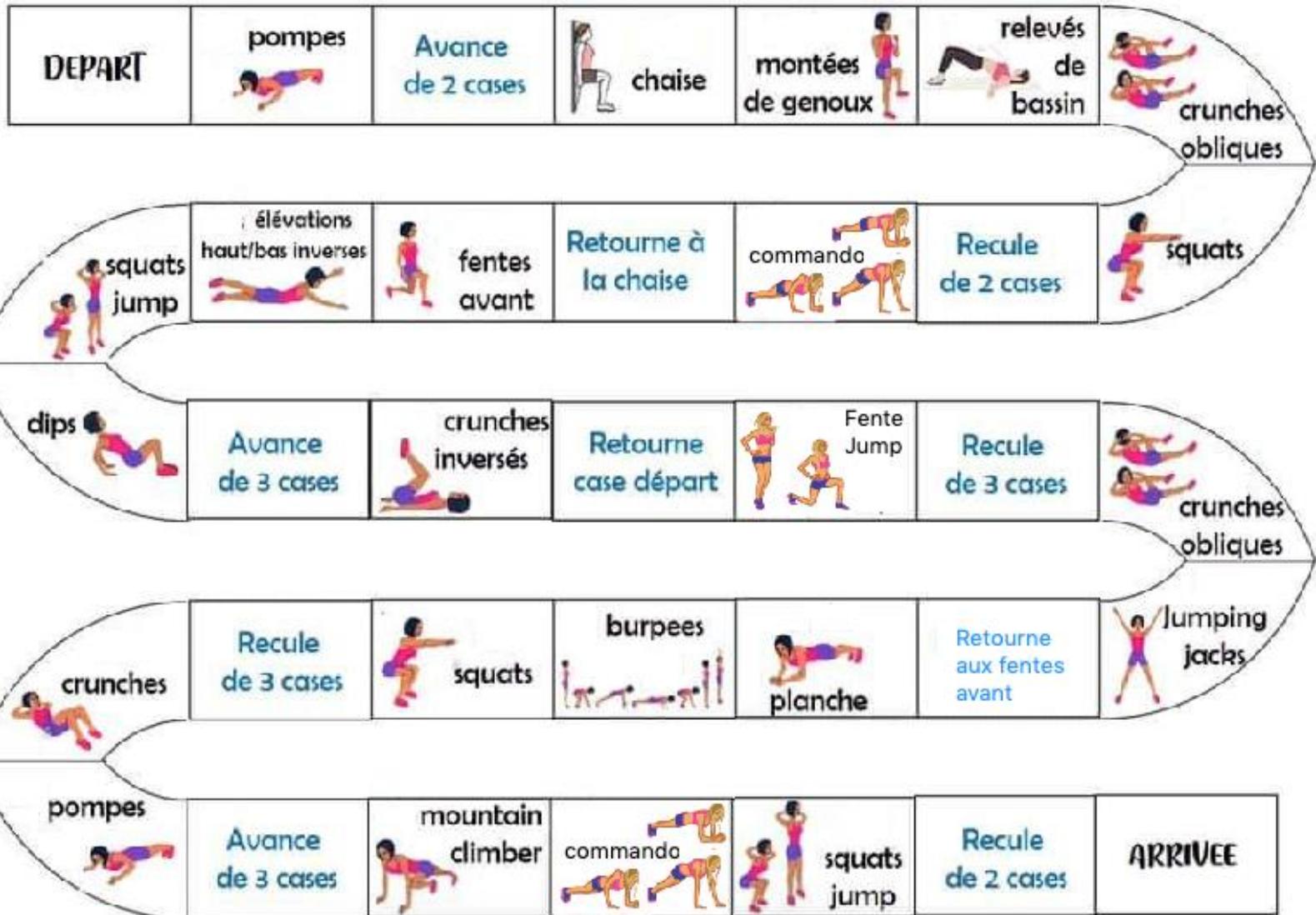
Semaine 3



Cette semaine on rentre un peu plus dans le spécifique. Mais on se donne un rendez-vous dans la semaine, le mercredi matin pour faire un jeu ludique et physique en groupe (clubs, structures, familles...) avec **le jeu de l'oie en visio**



Jeu de l'oie sportif



Jeu de l'oie sportif

Préparation:

- Imprimer ou dessiner le plateau de jeu
- Se munir d'un dé
- Se munir d'un pion par joueur
- Télécharger l'application Zoom.us
- Un responsable organise la réunion

Déroulement du jeu:

- Se donner rendez-vous en visio comme sur l'application Zoom
- Etablir deux équipes (Bleu et Blanche ou autres)
- Temps de jeu 45"/45"
45" pour lancer le dé et avancer le pion puis 45" pour effectuer l'exercice.
- L'équipe Bleu commence et l'équipe Blanche enchaine pendant le temps de récupération de l'équipe Bleu.
- Tous les joueurs de l'équipe bleu jouent en même temps mais de manière individuelle. Idem pour l'équipe Blanche à leur tour.
- Le premier joueur d'une équipe qui atteint la case « Arrivée » fait gagner son équipe. Il faut arriver exactement sur la case Arrivée (Si la somme est supérieure il faut reculer le nombre de case correspondant).
- **Amusez vous bien!**



Programme par discipline:

Natation Course page: 7-25

Natation Artistique page:26-36

Water Polo page:37-50

Plongeon page:51-64



Natation Course



Plan d'entraînement CNE Natation Course 50m et plus

Semaine 3								
Natation 50m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Mobilité		Renfo musculaire 9h30-10h	Mobilité			
	Work	Aérobie Interval Training général souplesse	Abdo Défit 1 en 20"/20"	Jeux de l'oie Visjo 10h-11h	Aérobie Interval Training spécifique souplesse	Abdo visjo 10h30 Défit 1 en 30"/30"	off	off
Repas								
	Warm up	Prévention épaules	Renfo musculaire		Prévention épaules	Renfo musculaire		
Après midi	Work	Muscu hypertrophie	Aérobie long spécifique souplesse	Off	Muscu Force Explo	Test Luc Léger si vos conditions permettent de le faire sinon aéro long classique	off	off

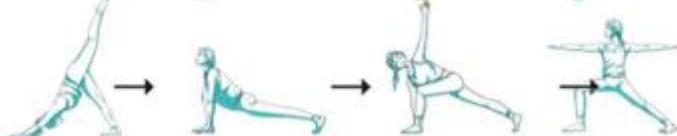
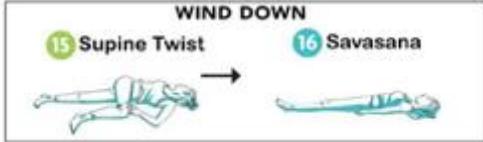


Plan d'entraînement CNE Natation Course 400m et plus

Semaine 3								
Natation 400m et plus		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Mobilité	Prévention épaules	Abdo 9h30-10h	Mobilité		Mobilité	
	Work	Aérobic long général souplesse	Renfo musculaire	Jeux de l'oie <u>Visjo</u> 10h-11h	Aérobic long spécifique souplesse	off	Corps complet 1	off
Repas								
Après midi	Warm up	Prévention épaules	Abdo	Souplesse	Prévention épaules	Abdo	off	off
	Work	Muscu Force	Aérobic interval training spécifique		Muscu Force explo	Test Luc Léger si vos conditions permettent de le faire sinon aéro long classique		

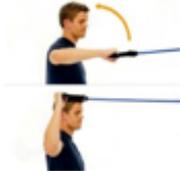
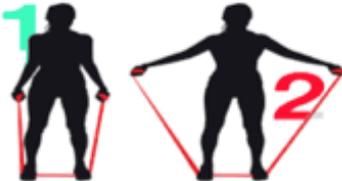


Mobilité

	<h2>Mobilité</h2>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> 1 Child's Pose 2 Seated Side Bend 3 Bird-Dog Crunch 4 Down Dog 5 Ragdoll </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;"> <p>MODIFIED SUN SALUTATIONS (1-3 ROUNDS) See Mod. Sun Salutation printable for step-by-step</p>  </div> <p style="text-align: center;">WAKE UP FLOW</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> 7 Three Legged Dog 8 Low Lunge 9 Easy Twist 10 Warrior II </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> 11 Reverse Warrior 12 Low Lunge 13 Down Dog </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 60%; text-align: center;"> <p>WIND DOWN</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 5px;"> 15 Supine Twist 16 Savasana </div>  </div>		
<p>Maintenir les positions sur 3 respirations</p>		

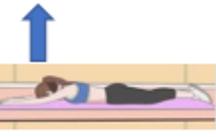
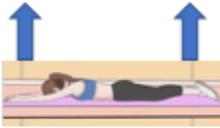


Prévention épaule

	Prévention Epaule		
Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps	
			
30° freiner le retour 3" x10 G et D	Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras	Adduction x20	
			



Gainage

		NIVEAU 3		Semaine 3		NIVEAU 3		
		NIVEAU 4		Abdominaux		NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche	2x45"	2	Planche côté	2x45"	3	Planche inversé	2x45"
		2x1'			2x1'			2x1'
	Consignes	Maintien statique		Consignes	Maintien statique (2 séries par côté)		Consignes	Maintien statique
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	2x10+10"	5	Relever de jambes	2x10+10"	6	Relever de buste et jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10+10"			3x10+10"
	Consignes	enchaîner les séries		Consignes	enchaîner les séries		Consignes	enchaîner les séries
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Relever de buste	2x10	8	Relever de jambes	2x10	9	Fermeture carpé	2x10
		3x10			3x10			3x10
	Consignes	Relever complètement le buste		Consignes	mains sous les fesses		Consignes	départ au sol

Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire général 1			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	2x15	2	Biceps	2x20	3	Fessier côté	2x20+10"
		3x15			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		freiner la descente			Mouvement associé			tout à gauche puis à droite
4	Hip Raise	2x20+10"	5	Pompe	2x10	6	Extension bras/jambes	2x10+10"
		3x20+10"			3x15			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		enchaîner les séries			Sur genoux sur difficile			tout à gauche puis à droite
7	Fente avant	2x16	8	Tricipes élastique	2x20	9	Extension jambe	2x10+10"
		3x16			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		alterner gauche droite			Mouvement associé			tout à gauche puis à droite



Aérobic Long

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4	FFNATATION		
		<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>							
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Vélo appartement	Au moins 45 minutes	2	Rameur/ Course tapis	Au moins 45 minutes	3	Circuit training*	3 tours	
		Au moins 1 heure			Au moins 45 minutes			3 tours	
	Consignes			Consignes			Consignes		
	Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause		



Aérobic Long en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Circuit training*	3 tours
		3 tours
		Consignes
		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause

Aéro long Circuit Training Natation / Water Polo								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Jumping Jack	1'	B	Crawl	1'	C	Abdo Battement	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière
D	Papillon	1'	E	Lombaire battement	1'	F	Brasse	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière

Aérobic Interval Training

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Interval training			NIVEAU 4	FFNATATION	
Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobic. » L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active.								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo appartement	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	2	Rameur	2 séries: 12x (15s max - 15s repos)	3	Course tapis	2 séries: 8x (20s max - 20s repos)
		3 séries: 6x (30s max - 30s repos)			3 séries: 12x (15s max - 15s repos)			3 séries: 8x (20s max - 20s repos)
	Consignes			Consignes			Consignes	
Récup active 10' entre chaque série		Récup active 10' entre chaque série		Récup active 10' entre chaque série		Récup active 10' entre chaque série		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Montée d'escalier	2 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)	5	Course jardin	2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)	6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		3 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)			3 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)			1 fois chaque exercice
	Consignes			Consignes			Consignes	
Petite marche 10' en récup active		Petite marche 10' en récup active		Petite marche 10' en récup active		Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc		



Aérobic Interval Training en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
	Consignes Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc	

Interval Training Circuit Training Natation / Water Polo								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Lombaire battement	4x1' (10 mouvements vite - 10 lent)	C	Crawl ou Pap	4x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 mouvements vite - 10 lent)			6 x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)
	Consignes			Consignes			Consignes	
Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		

Test Luc Léger

Uniquement si vous avez les conditions de le faire (Jardin, allée...)

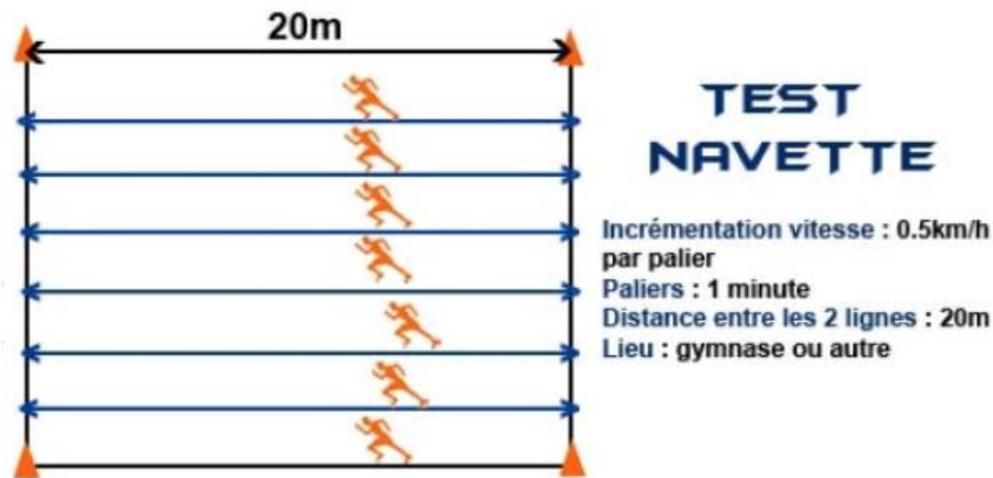
Test Navette (Léger)

Objectifs du test :

Estimation de la VO2Max (par extrapolation) .

Matériel et mise en place :

- Un gymnase ou un terrain d'au moins 20m de long.
- Matérialiser les lignes soit par des plots (tracer la ligne sur le sol entre les 2 plots) soit avec les lignes du terrain si c'est possible.
- Un magnétophone



Déroulement de l'épreuve :

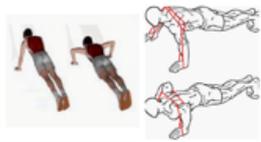
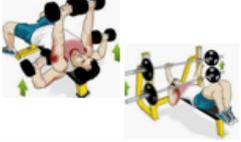
- Pour les mêmes raisons que pour le test 45-15, il n'est pas nécessaire de s'échauffer.
- Les vitesses de course sont réglées au moyen d'une bande sonore (cassette Navette) qui émet de sons à intervalles réguliers.
- Après le départ, le sportif doit faire des allers-retours en bloquant un de ces pieds immédiatement au-delà de chacune des deux lignes parallèles situées à 20m l'une de l'autre.
- Chaque blocage doit être réalisé au moment précis du bip sonore correspondant. A ce sujet, prévoir si possible une zone anti-dérapante située à l'endroit où les blocages se font (pour éviter les glissades et la perte de temps).
- Les virages en demi-cercle ne sont pas admis.
- Au début, le sportif aura certainement un peu d'avance (voire de retard mais c'est plus rare). Les premiers paliers vont ainsi lui servir à étalonner sa vitesse en fonction de celle dictée par la cassette.
- Une fois que le sportif est bien régulier, il doit respecter l'allure imposée par la cassette le plus longtemps possible.
- Le but est donc de compléter le plus grand nombre possible de paliers.
- Le sportif arrêtera le test dès qu'il lui sera impossible de terminer le palier en cours ou qu'il pensera ne pas pouvoir compléter le palier suivant.
- Un retard d'un à 2 mètres est admis. Au delà, il faut arrêter si le sportif ne peut pas combler ou maintenir ce retard.
- On retient alors le dernier palier annoncé ainsi que la durée courue dans ce palier : 15, 30 ou 45 secondes.



PALIER	VITESSE km.h	PALIER	VITESSE km.h
PALIER 1	8,5	PALIER 11	13,5
PALIER 2	9,0	PALIER 12	14,0
PALIER 3	9,5	PALIER 13	14,5
PALIER 4	10,0	PALIER 14	15,0
PALIER 5	10,5	PALIER 15	15,5
PALIER 6	11,0	PALIER 16	16,0
PALIER 7	11,5	PALIER 17	16,5
PALIER 8	12,0	PALIER 18	17,0
PALIER 9	12,5	PALIER 19	17,5
PALIER 10	13,0	PALIER 20	18,0



Musculation: Hypertrophie

		Sans matériel ou presque		Avec matériel		
		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
 Niveau 3 Niveau 4 H Y P E R T R O P H I E	1		4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Surélever les mains pour diminuer la difficulté Surélever les pieds pour augmenter la difficulté Rajouter un élastique Consignes Enchaîner les répétitions	1		4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Haltères Barre Consignes meilleure moyenne
			4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Bâton élastique Sac à dos Consignes Flexion 90° Enchaîner les répétitions			4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Hlatères Barre Consignes Flexion 90° Enchaîner les répétitions
	2		4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Bâton élastique Sac à dos Consignes Flexion 90° Enchaîner les répétitions	2		4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Hlatères Barre Consignes Flexion 90° Enchaîner les répétitions
			4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? serviette Objet qui roule Consignes Enchaîner les répétitions			4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Roulette Consignes Enchaîner les répétitions
	3		4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? serviette Objet qui roule Consignes Enchaîner les répétitions	3		4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Roulette Consignes Enchaîner les répétitions
4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Banc chaise Consignes Ne pas trop avancer les épaules			4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Haltères Barre Consignes meilleure moyenne			
4		4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Banc chaise Consignes Ne pas trop avancer les épaules	4		4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30" Quel matériel? Haltères Barre Consignes meilleure moyenne	
		4x10" Récup 1'30" 5x10" Récup 1'30" Quel matériel? Tirage sous table TRX Consignes Coudes au corps			5x6 récup 1'30" 5x10 récup 1'30" Quel matériel? Barre Consignes Enchaîner les répétitions	
5		4x10" Récup 1'30" 5x10" Récup 1'30" Quel matériel? Tirage sous table TRX Consignes Coudes au corps	5		5x6 récup 1'30" 5x10 récup 1'30" Quel matériel? Barre Consignes Enchaîner les répétitions	



Musculation: Force Explosive

		Sans matériel ou presque		Avec matériel	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		3 x 3 + 5 Récup 2'30"	1		3 x 3 + 5 Récup 2'30"
		3 x 3 + 10 Récup 2'30"			3 x 3 + 10 Récup 2'30"
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Une personne appui sur le dos			Barre + charge
		Consignes			Consignes
		Enchaîner lourd léger			Enchaîner lourd léger (meilleure moyenne sur le lourd)
2		3 x 3 + 10 Récup 2'30"	2		3 x 3 + 10 Récup 2'30"
		3 x 3 + 15 Récup 2'30"			3 x 3 + 15 Récup 2'30"
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Sac à dos ou haltères élastique ou ballon ou Médecin ball			Barre + charge élastique ou ballon ou Médecin ball
		Consignes			Consignes
		Freiner 3" la descente remonter enchaîner sur élastique			Avec grosse charge = meilleure moyenne et enchaîner sur élastique
3		3 x 3 + 5 Récup 2'30"	3		3 x 3 + 5 Récup 2'30"
		3 x 3 + 10 Récup 2'30"			3 x 3 + 10 Récup 2'30"
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Sac à dos ou haltères			Barre + Charge
		Consignes			Consignes
		Freiner 3" la descente Bloquer 2" en bas et remonter enchaîner sur squat jump			Freiner 3" la descente Bloquer 2" en bas et remonter enchaîner sur squat jump
4		3 x 3 + 10 Récup 2'30"	4		3 x 3 + 10 Récup 2'30"
		3 x 3 + 15 Récup 2'30"			3 x 3 + 15 Récup 2'30"
		Quel matériel?			Quel matériel?
		Serviette ou objet qui roule élastique ou ballon ou Médecin ball			Elastique qui freiner la remontée élastique ou ballon ou Médecin ball
		Consignes			Consignes
		Freiner 3" la descente remonter enchaîner sur élastique			Freiner 3" la descente remonter enchaîner sur élastique



Niveau 3
Niveau 4

F
o
r
c
e
E
x
p
l
o
s
i
v
e



PPG Corps Complet

		NIVEAU 3	Semaine 3		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4			Corps complet			NIVEAU 4
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		3x10 récup 30"	2		3x10 récup 30"	3		3x20 récup 30"
		3x20 récup 30"			3x20 récup 30"			3x30 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Freiner la descente remonter explosif			Sur genoux sur difficile			Flexion extension complète
4		3x10 récup 30"	5		3x10 récup 30"	6		3x20 récup 30"
		3x20 récup 30"			3x20 récup 30"			3x30 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		alterner gauche droite			alterner gauche droite			Jambes à 90°, toucher les pieds avec les mains
7		3x10 récup 30"	8		3x20 récup 30"	9		3x20 récup 30"
		3x15 récup 30"			3x30 récup 30"			3x30 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Enchaîner les sauts			élastique sous les pieds			une répétition égale un cycle



Défit:

INSEP		Semaine 3					FFNATATION		
		Séance Défit							
N°	Exercices	Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3
				20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'
1	1/2 squat 	Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch 	Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe 	Coudes légèrement écartés amplitude complète	Passive						
4	Fente jump 	Rester sur place	Passive						
5	Fermeture carpé 	Fermeture complète	Passive						
6	Pompe triceps entre deux chaises 	Ne pas avancer les épaules dans la descente	Passive						
7	Burpees jump 	burpees sans la pompe, monter les bras à la fin du saut	Passive						



Souplesse

INSEP		Souplesse 1			FFNATATION	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchaînement
1	Souplesse épaule 	30" Consignes Étirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	Mobilité épaule  Souplesse Épaules et rotations externes des bras Fléchir les bras avec les mains derrière la tête L'extension ouverte	10 mouvements Consignes Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
	3	Souplesse piriforme 		30" / jambes Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	
5	Souplesse tronc 	30" / cotés Consignes En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale	6	Mobilité tronc 	5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite



Natation Artistique

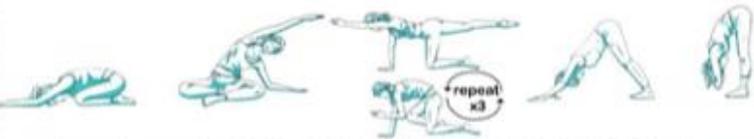
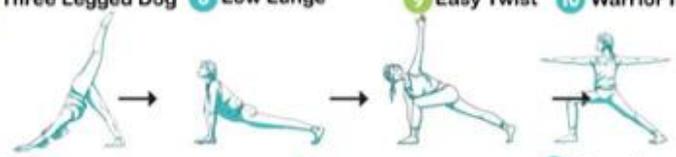


Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

Semaine 3							
Synchro	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse	Souples 30'	Souplesse 30'		Souples 30'	Souplesse 30'	
	Petit déjeuner						
	Warm up	Renfo musculaire		Renfo musculaire			Prévention épaules
	Work	Aérobie interval training général	Yoga	Jeux de l'oie <u>Visjo</u>	Yoga		Séance spéc synchro Visio
		Souplesse	Souplesse			Yoga	off
Après midi	Warm up		Prévention épaules			Prévention épaules	
	Work		Abdo			Abdo	
		Souplesse	Séance spéc synchro	Souplesse		Aéro long	off

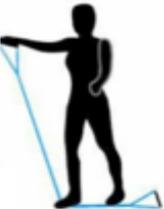
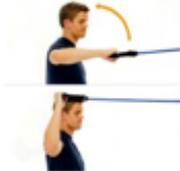
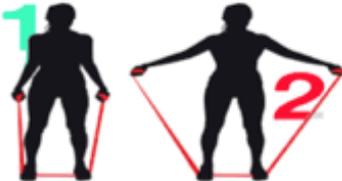


Mobilité

	<h2>Mobilité</h2>	
<p>1 Child's Pose 2 Seated Side Bend 3 Bird-Dog Crunch 4 Down Dog 5 Ragdoll</p>  <p>MODIFIED SUN SALUTATIONS (1-3 ROUNDS) See Mod. Sun Salutation printable for step-by-step</p>  <p style="text-align: center;">WAKE UP FLOW</p> <p>7 Three Legged Dog 8 Low Lunge 9 Easy Twist 10 Warrior II</p>  <p>11 Reverse Warrior 12 Low Lunge 13 Down Dog</p>  <p style="text-align: center;">WIND DOWN</p> <p>15 Supine Twist 16 Savasana</p>  <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">Maintenir les positions sur 3 respirations</p>		

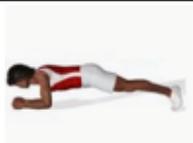
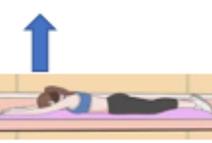


Prévention épaule

	Prévention Epaule		
Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps	
			
30° freiner le retour 3" x10 G et D	Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras	Adduction x20	
			



Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche	2x45"	2	Planche côté	2x45"	3	Planche inversé	2x45"
		2x1'			2x1'			2x1'
	Consignes	Maintien statique		Consignes	Maintien statique (2 séries par côté)		Consignes	Maintien statique
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	2x10+10"	5	Relever de jambes	2x10+10"	6	Relever de buste et jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10+10"			3x10+10"
	Consignes	enchaîner les séries		Consignes	enchaîner les séries		Consignes	enchaîner les séries
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Relever de buste	2x10	8	Relever de jambes	2x10	9	Fermeture carpé	2x10
		3x10			3x10			3x10
	Consignes	Relever complètement le buste		Consignes	mains sous les fesses		Consignes	départ au sol



Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire général 2			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat + Twist	2x10	2	Biceps	2x10	3	Abducteur	2x20
		3x10			3x10			3x20
		Consignes changer de jambe à chaque répétition et croiser coude/genoux opposés			Mouvement associé			Consignes alterner G/D avec petit poids au cheville
4	Hip Raise	2x10+10"	5	Pompe commando	2x10	6	Extension bras/jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10			3x10+10"
		Consignes tout à gauche puis à droite			5 G/D			Consignes tout à gauche puis à droite
7	Fente monter jambe	2x10	8	Tricipes élastique	2x10	9	Adducteur	2x20
		3x10			3x10			3x20
		Consignes alterner gauche droite marquer la position finale 2"			Mouvement associé			Consignes alterner G/D avec petit poids au cheville



Aérobic Long

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4	FFNATATION		
		<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>							
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Vélo appartement	Au moins 45 minutes	2	Rameur/ Course tapis	Au moins 45 minutes	3	Circuit training*	3 tours	
		Au moins 1 heure			Au moins 45 minutes			3 tours	
		Consignes			Consignes			Consignes	
		Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause	



Aérobic Long en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Circuit training*	3 tours
		3 tours
		Consignes
		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause

Aéro long Circuit Training Natation Artistique								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Jumping Jack	1'	B	Coupe-Coupe élastique	1'	C	Abdo Battement	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
	Consignes			Consignes			Consignes	
	Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"	
D	Barack	1'	E	Lombaire battement	1'	F	Sumo squat	1'
		1'30"			1'30"			1'30"
	Consignes			Consignes			Consignes	
	Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"			Apnée 10" toutes les 30"	

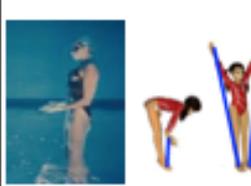
Aérobic Interval Training

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Interval training		NIVEAU 4	FFNATATION		
Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobic. ». L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active.								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo appartement	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	2	Rameur	2 séries: 12x (15s max - 15s repos)	3	Course tapis	2 séries: 8x (20s max - 20s repos)
		3 séries: 6x (30s max - 30s repos)			3 séries: 12x (15s max - 15s repos)			3 séries: 8x (20s max - 20s repos)
	Consignes	Récup active 10' entre chaque série		Consignes	Récup active 10' entre chaque série		Consignes	Récup active 10' entre chaque série
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Montée d'escalier	2 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)	5	Course jardin	2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)	6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		3 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)			3 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)			1 fois chaque exercice
	Consignes	Petite marche 10' en récup active		Consignes	Petite marche 10' en récup active		Consignes	Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc



Aérobic Interval Training en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
	Consignes Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc	

Interval Training Circuit Training Natation Artistique								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Climber mountain	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	C	Coupe-coupe + barack	4x 1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x 1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)
	Consignes			Consignes			Consignes	
Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		Récup active: marche...		

Souplesse

Souplesse 25 - 30 minutes

1. Echauffement →   côté & droite / gauche
 devant derrière &
 tourner vers la droite & / gauche &
 → tourner les poignets puis bras tendus devant
 puis côté et l'autre côté   8 fois
 →  10 fermeture tronc / jambe 10 fois
2.  puis croucher sur la jambe  rester sur droite
 puis gauche
 →  8 battements droite / gauche
3.  →  pattement 8 droite / gauche
4. battements droite / gauche  →  1 →  2 →  3-4 8 fois
5. battements gauche / droite   8 fois
6.  cambre rester 45",  pomper panier 10 fois
7. écart: rester 45" puis plat ventre rester 45" 
8. écart surélevé: 1'30" droite puis gauche jambe avant



Water Polo

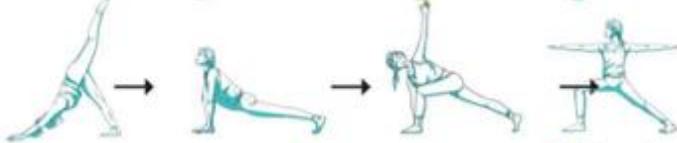
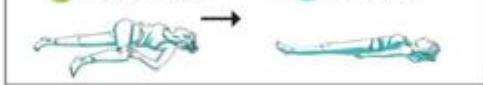


Plan d'entraînement CNE Water Polo

Semaine 3								
Water-Polo		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Warm up	Mobilité		Renfo musculaire 9h30-10h	Mobilité		Prévention épaules	
	Work	Aérobic (interval training)	Abdo Spé Water-Polo : Jeux de balle	Jeux de l'oie Visio 10h-11h	Aérobic (interval training)	Abdo Défit 1 en 30"/30"	Spé Water-Polo: Jeux de balle	off
Repas								
Après midi	Warm up	Prévention épaules	Mobilité		Prévention épaules	Renfo musculaire		
	Work	Muscu hypertrophie	Aérobic long spécifique souplesse	Off	Muscu Force	Aérobic long générale course à pied ou vélo souplesse	off	off

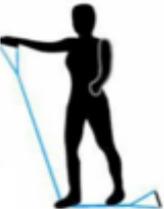
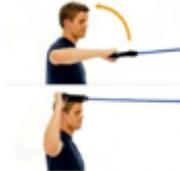
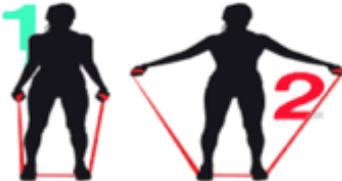


Mobilité

	<h2>Mobilité</h2>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> 1 Child's Pose 2 Seated Side Bend 3 Bird-Dog Crunch 4 Down Dog 5 Ragdoll </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;"> <p>MODIFIED SUN SALUTATIONS (1-3 ROUNDS) See Mod. Sun Salutation printable for step-by-step</p>  </div> <p style="text-align: center;">WAKE UP FLOW</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> 7 Three Legged Dog 8 Low Lunge 9 Easy Twist 10 Warrior II </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> 11 Reverse Warrior 12 Low Lunge 13 Down Dog </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 60%; text-align: center;"> <p>WIND DOWN</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 5px;"> 15 Supine Twist 16 Savasana </div>  </div>		
<p>Maintenir les positions sur 3 respirations</p>		

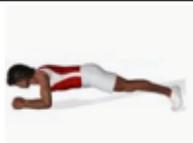
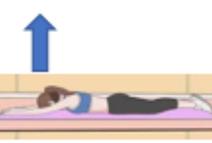


Prévention épaule

	Prévention Epaule		
Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps	
			
30° freiner le retour 3" x10 G et D	Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras	Adduction x20	
			



Gainage

		NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Abdominaux			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche	2x45"	2	Planche côté	2x45"	3	Planche inversé	2x45"
		2x1'			2x1'			2x1'
	Consignes	Maintien statique		Consignes	Maintien statique (2 séries par côté)		Consignes	Maintien statique
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	2x10+10"	5	Relever de jambes	2x10+10"	6	Relever de buste et jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10+10"			3x10+10"
	Consignes	enchaîner les séries		Consignes	enchaîner les séries		Consignes	enchaîner les séries
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Relever de buste	2x10	8	Relever de jambes	2x10	9	Fermeture carpé	2x10
		3x10			3x10			3x10
	Consignes	Relever complètement le buste		Consignes	mains sous les fesses		Consignes	départ au sol



Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire général 1			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	2x15	2	Biceps	2x20	3	Fessier côté	2x20+10"
		3x15			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		freiner la descente	Mouvement associé		tout à gauche puis à droite			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2x20+10"	5	Pompe	2x10	6	Extension bras/jambes	2x10+10"
		3x20+10"			3x15			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		enchaîner les séries	Sur genoux sur difficile		tout à gauche puis à droite			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Fente avant	2x16	8	Tricipes élastique	2x20	9	Extension jambe	2x10+10"
		3x16			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
		alterner gauche droite	Mouvement associé		tout à gauche puis à droite			



Aérobic Long (Deux séances dans la semaine)

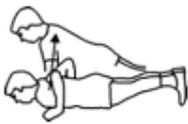
INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4	FFNATATION		
		<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>							
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Vélo appartement	Au moins 45 minutes	2	Rameur/ Course tapis	Au moins 45 minutes	3	Circuit training*	3 tours	
		Au moins 1 heure			Au moins 45 minutes			3 tours	
	Consignes			Consignes			Consignes		
	Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause			

Aérobic Interval Training en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
	Consignes Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc	

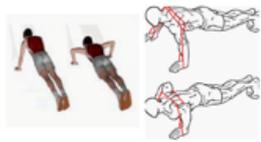
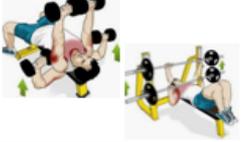
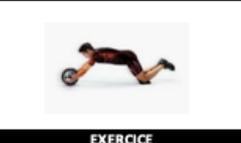
Interval Training Circuit Training Natation / Water Polo								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Lombaire battement	4x1' (10 mouvements vite - 10 lent)	C	Crawl ou Pap	4x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 mouvements vite - 10 lent)			6 x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)
	Consignes			Consignes			Consignes	
Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		Récup active: marche ...		

Aérobic Interval Training en Circuit Training

INSEP		Interval Training : Enchaîner les exercices (20" work / 10" rest) Récup entre les tours 2 minutes, nombre de tours 4 à 5				Facile		FFNATATION
						Difficile		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Pompes	20" / 10"	2	Squat	20" / 10"	3	Push-Press	20" / 10"
		25" / 10"			25" / 10"			25" / 10"
	Consignes	Pompes (sur genoux si besoin)		Consignes	Squat jump ou tapping		Consignes	Push press élastique calé sous les pieds
4	Abdo X	20" / 10"	5	Jumping-Jack	20" / 10"	6	Rameur	20" / 10"
		25" / 10"			25" / 10"			25" / 10"
	Consignes	Abdo X		Consignes	Jumping Jack		Consignes	Abdo Rameur ou Fermeture carpé
7	Montée de genoux	20" / 10"	8	Burpees	20" / 10"			
		25" / 10"			25" / 10"			
	Consignes	Montée de genoux sur place		Consignes	Burpees			
						4 à 5 Tours		Récup 2' entre lestours

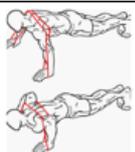


Musculation: Hypertrophie

		Sans matériel ou presque		Avec matériel				
		N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
 Niveau 3 Niveau 4 H Y P E R T R O P H I E	1		Pompe	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	1		D.C	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"
			Quel matériel? Surélever les mains pour diminuer la difficulté Surélever les pieds pour augmenter la difficulté Rajouter un élastique Consignes Enchaîner les répétitions	Quel matériel? Haltères Barre Consignes meilleure moyenne				
	2		1/2 Squat	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	2		1/2 Squat	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"
			Quel matériel? Bâton élastique Sac à dos Consignes Flexion 90° Enchaîner les répétitions	Quel matériel? Hlatères Barre Consignes Flexion 90° Enchaîner les répétitions				
	3		Roulette sans roulette	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	3		Roulette	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"
Quel matériel? serviette Objet qui roule Consignes Enchaîner les répétitions			Quel matériel? Roulette Consignes Enchaîner les répétitions					
4		Triceps dips	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	4		Pull Over	4x30" Récup 1'30" 5x30" Récup 1'30"	
		Quel matériel? Banc chaise Consignes Ne pas trop avancer les épaules	Quel matériel? Haltères Barre Consignes meilleure moyenne					
5		Tirage	4x10" Récup 1'30" 5x10" Récup 1'30"	5		Traction	5x6 récup 1'30" 5x10 récup 1'30"	
		Quel matériel? Tirage sous table TRX Consignes Coudes au corps	Quel matériel? Barre Consignes Enchaîner les répétitions					

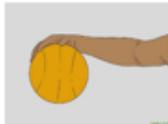
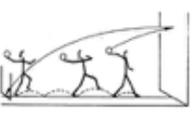
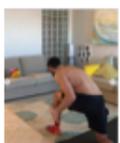


Musculation: Force

		Sans matériel ou presque		Avec matériel		
 Niveau 3 Niveau 4 S é a n c e F o r c e N a t a t 	1	EXERCICE Pompe 	Répétitions 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Elastique Sac à dos avec charge dedans Une personne appui sur le dos Consignes Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter	1	EXERCICE Développer coucher 	Répétitions 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Barre + charge Haltères + élastique Consignes Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
		EXERCICE Pull Over 	Répétitions 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Sur le canapé ou un lit Sac à dos avec charge dedans Consignes Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter		EXERCICE Pull Over 	Répétitions 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Barre + charge Haltères + élastique Consignes Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
	3	EXERCICE Squat 	Répétitions 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Bâton et élastique Sac à dos avec charge dedans Consignes Freiner 5" la descente bloquer 2" en bas et remonter	3	EXERCICE Squat 	Répétitions 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Barre + Charge Haltères + élastique Consignes Avec grosse charge = meilleure moyenne Avec charge moyne Freiner 3" bloquer 2" en bas et remonter
		EXERCICE Abaisseur 	Répétitions 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Serviette Objet qui roule (skate, roleur, Consignes Freiner 3" la descente		EXERCICE Abaisseur 	Répétitions 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Sac à dos avec charge dedans Elastique qui freiner la remontée Consignes Freiner 3" la descente
	5	EXERCICE Tirage 	Répétitions 4x10 Récup 1'30" 5x10 Récup 1'30" Quel matériel? Tirage sous table TRX Consignes Freiner 5" la descente et remonter	5	EXERCICE Traction 	Répétitions 4x5 Récup 1'30" 5x5 Récup 1'30" Quel matériel? Sac à dos avec charge dedans Consignes Meilleure moyenne



Séance Jeux de Balles

INSEP		Spé Water Polo : Jeux de balles						FFNATATION	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1	Balle au mur	2 x 20 rebonds/mains	2	Grip balle	2 x 10 grips/ mains	3	Abdo éjection ballon	2 x 40 lancés	
		3 x 20 rebonds/mains			3 x 10 grips/ mains			3 x 40 lancés	
	Consignes	Balle au mur proche du mur		Consignes	3 rebonds au sol enchainé avec fixation de la balle à une main.		Consignes	Abdo plus ejections de ballon contre mur reception alterné mains droite mains gauche.	
1	Passé à deux avec ballon	3x(15 passes+10 rotations)	2	Shoot plus reception balle allongé sur le	3x10/bras	3	Grip plus fixe balle au dessus de la tête	3x10/bras	
	 <small>Passé à deux sur jambe enchainé avec passe aveugle</small>	4x(20 passes+15 rotations)		 <small>Exercice individuel : le tir</small>	4x15/bras			4x15/bras	
	Consignes	1) Passes sur une jambes. 2) Dos à dos passer la balle en se retournant.		Consignes	casser le poignet pour donner un effet à la balle.		Consignes	Maintenir le ballon avec une seule main tournée vers le bas sans qu'il tombe, puis fixer.	
1	Balle mur éloigné	2 x 20 rebonds/mains	2	Shoot dans canapé	20 rebonds bras fort	3	Abdo éjection ballon	2 x 40 lancés	
		3 x 20 rebonds/mains			30 rebonds bras fort			3 x 40 lancés	
	Consignes	Rebond loin du mur		Consignes	Shoot contre le canapé		Consignes	Abdo plus ejections de ballon contre mur reception alterné mains droite mains gauche.	



Défit:

INSEP		Semaine 3					FFNATATION		
		Séance Défit							
N°	Exercices	Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3
				20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'
1	1/2 squat 	Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch 	Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe 	Coudes légèrement écartés amplitude complète	Passive						
4	Fente jump 	Rester sur place	Passive						
5	Fermeture carpé 	Fermeture complète	Passive						
6	Pompe triceps entre deux chaises 	Ne pas avancer les épaules dans la descente	Passive						
7	Burpees jump 	burpees sans la pompe, monter les bras à la fin du saut	Passive						



Souplesse

INSEP		Souplesse 1			FFNATATION	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchaînement
1	Souplesse épaule	30"	2	Mobilité épaule	10 mouvements	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		Consignes Étirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol			Consignes Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	
3	Souplesse piriforme	30" / jambes	4	Mobilité de cheville	5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit			Consignes Amener genoux au mur sans décoller le talon. Ne pas appuyer sur les bras	
5	Souplesse tronc	30" / cotés	6	Mobilité tronc	5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		Consignes En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale			Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.	



Plongeon

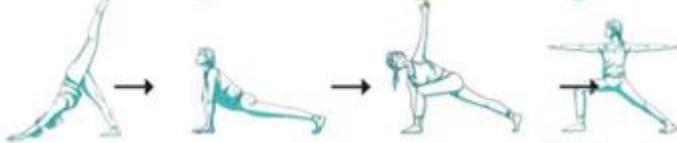
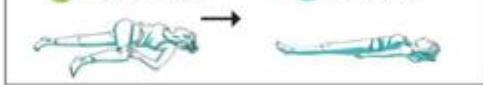


Plan d'entraînement CNE Plongeon

Semaine 3							
Synchro	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse	Souples 30'	Souplesse 30'		Souples 30'	Souplesse 30'	
	Petit déjeuner						
	Warm up	Renfo musculaire		Renfo musculaire			Prévention épaules
	Work	Aérobie interval training général	Yoga	Jeux de l'oie <u>Visjo</u>	Yoga		Séance spéc synchro Visio
		Souplesse	Souplesse			Yoga	off
Après midi	Warm up		Prévention épaules			Prévention épaules	
	Work		Abdo			Abdo	
		Souplesse	Séance spéc synchro	Souplesse		Aéro long	off

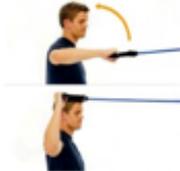
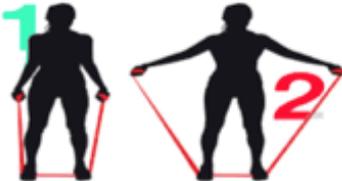


Mobilité

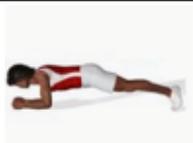
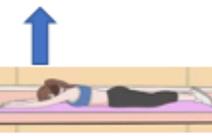
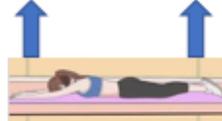
	<h2>Mobilité</h2>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> 1 Child's Pose 2 Seated Side Bend 3 Bird-Dog Crunch 4 Down Dog 5 Ragdoll </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;"> <p>MODIFIED SUN SALUTATIONS (1-3 ROUNDS) See Mod. Sun Salutation printable for step-by-step</p>  </div> <p style="text-align: center;">WAKE UP FLOW</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> 7 Three Legged Dog 8 Low Lunge 9 Easy Twist 10 Warrior II </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> 11 Reverse Warrior 12 Low Lunge 13 Down Dog </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 60%; text-align: center;"> <p>WIND DOWN</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 5px;"> 15 Supine Twist 16 Savasana </div>  </div>		
<p>Maintenir les positions sur 3 respirations</p>		



Prévention épaule

	Prévention Epaule		
Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps	
			
30° freiner le retour 3" x10 G et D	Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras	Adduction x20	
			

Gainage

		NIVEAU 3		Semaine 3		NIVEAU 3		
		NIVEAU 4		Abdominaux		NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Planche	2x45"	2	Planche côté	2x45"	3	Planche inversé	2x45"
		2x1'			2x1'			2x1'
	Consignes	Maintien statique		Consignes	Maintien statique (2 séries par côté)		Consignes	Maintien statique
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	2x10+10"	5	Relever de jambes	2x10+10"	6	Relever de buste et jambes	2x10+10"
		3x10+10"			3x10+10"			3x10+10"
	Consignes	enchaîner les séries		Consignes	enchaîner les séries		Consignes	enchaîner les séries
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Relever de buste	2x10	8	Relever de jambes	2x10	9	Fermeture carpé	2x10
		3x10			3x10			3x10
	Consignes	Relever complètement le buste		Consignes	mains sous les fesses		Consignes	départ au sol

Renforcement musculaire

		NIVEAU 3	Semaine 3			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Renforcement musculaire général 1			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	2x15	2	Biceps	2x20	3	Fessier côté	2x20+10"
		3x15			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
	freiner la descente		Mouvement associé		tout à gauche puis à droite			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Hip Raise	2x20+10"	5	Pompe	2x10	6	Extension bras/jambes	2x10+10"
		3x20+10"			3x15			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
	enchaîner les séries		Sur genoux sur difficile		tout à gauche puis à droite			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Fente avant	2x16	8	Tricipes élastique	2x20	9	Extension jambe	2x10+10"
		3x16			3x20			3x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
	alterner gauche droite		Mouvement associé		tout à gauche puis à droite			



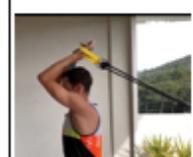
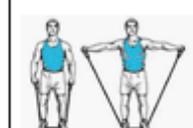
Aérobic Long

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Long			NIVEAU 4	FFNATATION	
<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo appartement	Au moins 45 minutes	2	Rameur/ Course tapis	Au moins 45 minutes	3	Circuit training*	3 tours
		Au moins 1 heure			Au moins 45 minutes			3 tours
	Consignes			Consignes			Consignes	
	Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause		



Aérobic Long en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
3	Circuit training*	3 tours
		3 tours
		Consignes
		Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause

Aéro long Circuit Training Plongeur								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A		1'	B		1'	C		1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière
D		1'	E		1'	F		1'
		1'30"			1'30"			1'30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière			Intensité moyenne et régulière

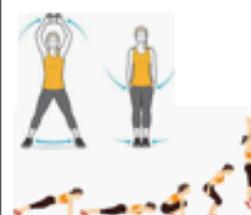
Aérobic Interval Training

INSEP		NIVEAU 3	Semaine 1: Aéro Interval training		NIVEAU 4	FFNATATION		
Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobic. » L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active.								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Vélo appartement	2 séries: 6x (30s max - 30s repos)	2	Rameur	2 séries: 12x (15s max - 15s repos)	3	Course tapis	2 séries: 8x (20s max - 20s repos)
		3 séries: 6x (30s max - 30s repos)			3 séries: 12x (15s max - 15s repos)			3 séries: 8x (20s max - 20s repos)
	Consignes	Récup active 10' entre chaque série		Consignes	Récup active 10' entre chaque série		Consignes	Récup active 10' entre chaque série
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Montée d'escalier	2 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)	5	Course jardin	2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)	6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		3 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)			3 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)			1 fois chaque exercice
	Consignes	Petite marche 10' en récup active		Consignes	Petite marche 10' en récup active		Consignes	Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc

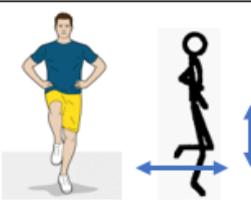
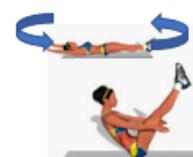
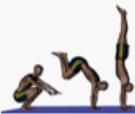


Aérobic Interval Training en Circuit Spécifique

N°	EXERCICE	Répétitions
6	Circuit Training*	1 fois chaque exercice
		1 fois chaque exercice
	Consignes Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc	

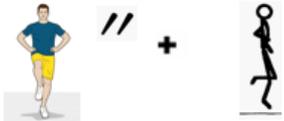
Interval Training Circuit Training Plongeur								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Fermeture carpé	4x1' (Maintien 10" + 5 carpé rapide)	C	Burpees Jumping Jack	4x 1' (2 burpees max - 2 JJ easy)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (Maintien 10" + 5 carpé rapide)			6x 1' (2 burpees max - 2 JJ easy)
	Consignes Récup active: marche ...			Consignes Récup active: marche ...			Consignes Récup active: marche ...	

Musculation: Force

		NIVEAU 3	Semaine 1		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Musculation Plongeur		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Proprio + Pliométrie 	2 x 30"+30" G/D Récup 45"	2	Abdo cuillère 360° + Fermeture carpé 	2 x 10 tours Récup 45"	3	Carpé + entrée à l'eau (exo Mathieu) 	2 x 20 Récup 45"
		3 x 30"+30" G/D Récup 45"			3 x 10 tours Récup 45"			3 x 20 Récup 45"
		Matériels Pas de matériel Consignes Proprio sur un pied enchaîner sur pliométrie. 1er Série Pliométrie 2 pieds sur place 2ème série Pliométrie dans l'axe sur un pied 3ème Pliométrie sur le côté sur un pied			Matériels Tapis de sol Consignes Position cuillère, effectuer un tour + une fermeture. Assis au sol en position carpé, redresser le buste et placer les bras au plafond.			
4	1/2 squat 	3 x 20 Récup 45"	5	Lombaire placer 	3 x 10+10" Récup 45"	6	Pompe Triceps 	3 x 15 Récup 45"
		5 x 20 Récup 45"			5 x 10+10" Récup 45"			5 x 15 Récup 45"
		Matériels Bâton élastique ou sac à dos ou barre sur les dos Consignes Flexion de jambe à 90° freiner 3" la descente remonter explo			Matériels Tapis de sol Consignes A plat ventre relever le buste et attraper les mains Surélever les mains pour diminuer la difficulté Sac à dos ou élastique pour augmenter la difficulté Coudes serrés et garder l'alignement			
7	Squat une jambe 	3 x 10 G/D Récup 45"	8	Relever de buste 	3 x 20 Récup 45"	9	Placement du dos 	3 x 5 Récup 45"
		5 x 10 G/D Récup 45"			5 x 20 Récup 45"			5 x 5 Récup 45"
		Matériels Chaise, canapé ou marche Consignes Descendre et remonter sur une jambe sans contact au sol			Matériels Canapé ou une deuxième personne qui tiens les pieds Consignes Relever le buste rapidement Petit parade si besoin Placement du dos écart ou groupé maintenir 3" chaque ATR			



Musculation: Force Explosive

		Sans matériel ou presque		
N°	EXERCICE	Répétitions	Répétitions	
 Niveau 3 Niveau 4 F o r c e e 	Proprioception + Pliométrie 	4 x 20" + 10 saut 2 pieds/ G/D Récup 2'	4 x 30" + 10 saut 2 pieds/ G/D Récup 2'	
	Quel matériel?			
	Consignes		2eme série en pliométrie 2 pieds et 2 dernière série cloche pied gauche puis droit	
	EXERCICE		Répétitions	Répétitions
	2	Maintien cuillère + B 	4 x 20" + 5 fermetures Récup 1'	4 x 20" + 10 fermetures Récup 1'
Quel matériel?		Tapis de sol ou serviette		
Consignes		Vitesse sur les fermetures		
EXERCICE		Répétitions	Répétitions	
3	Chaise + Jump 	4 x 20" + 10 saut Récup 2'	4 x 30" + 10 saut Récup 2'	
Quel matériel?		Un mur		
Consignes		Chaise au mur position plongeon + squat jump avec cercle de bras		
EXERCICE		Répétitions	Répétitions	
4	Maintien fixateur + attraper les mains 	4 x 20" + 10 attrapés de bras Récup 1'	4 x 30" + 10 attrapés de bras Récup 1'	
Quel matériel?		Tapis de sol ou serviette		
Consignes		Fixer les bras à l'horizontal + mouvement entrée à l'eau		
EXERCICE		Répétitions	Répétitions	
5	Maintien Pompe ATR + Pompe tricipes 	4 x 10" + 10 pompes Récup 2'	4 x 20" + 10 pompes Récup 2'	
Quel matériel?		Mur		
Consignes		Maintenir la position basse de pompe ATR enchaîner sur pompe tricipes explo		



Défit:

INSEP		Semaine 3					FFNATATION		
		Séance Défit							
N°	Exercices	Consignes	Récupération	Séance 1			Séance 2		Séance 3
				20"/20"	20"/20"	20"/20"	30"/30"	30"/30"	1'/1'
1	1/2 squat 	Aligner fesses genoux	Passive						
2	Crunch 	Toucher les pointes avec les mains	Passive						
3	Pompe 	Coudes légèrement écartés amplitude complète	Passive						
4	Fente jump 	Rester sur place	Passive						
5	Fermeture carpé 	Fermeture complète	Passive						
6	Pompe triceps entre deux chaises 	Ne pas avancer les épaules dans la descente	Passive						
7	Burpees jump 	burpees sans la pompe, monter les bras à la fin du saut	Passive						



Souplesse

INSEP		Souplesse 1			FFNATION	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchaînement
1	Souplesse épaule	30"	2	Mobilité épaule	10 mouvements	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		Consignes Étirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol			Consignes Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	
3	Souplesse piriforme	30" / jambes	4	Mobilité de cheville	5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit			Consignes Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras	
5	Souplesse tronc	30" / cotés	6	Mobilité tronc	5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
		Consignes En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale			Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.	



Fin...





Accompagnement fédéral période de confinement

**Plan d'entraînement du jeune nageur
toutes disciplines confondues
Semaine 3**



Plan d'entraînement du Jeune Nageur

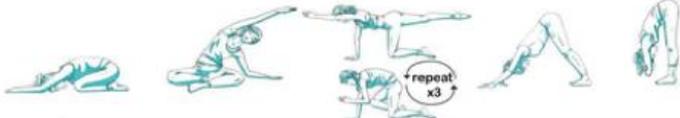
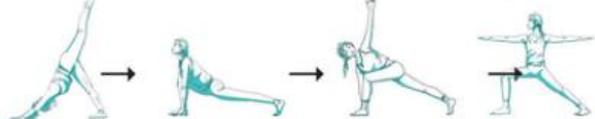
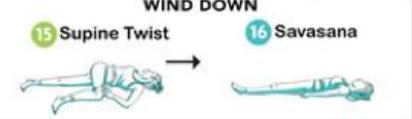
Semaine 3								
Jeune Nageur		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Echauffement	Souplesse	Prevention	Prevention épaule		Warm up		
	Travail	Bras fessiers	Corps complet	Jeux de l'oie		Force		
Repas								
Après midi	Echauffement				Mobilité 3		prevention	
	Travail				Abdos cuisses		Aero long	



Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse

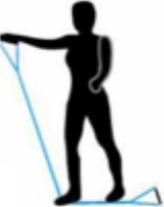
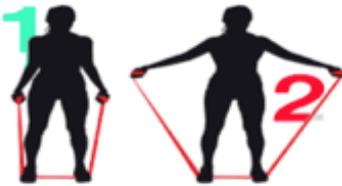


Mobilité

	<h2>Mobilité</h2>	
<p>1 Child's Pose 2 Seated Side Bend 3 Bird-Dog Crunch 4 Down Dog 5 Ragdoll</p>  <p>MODIFIED SUN SALUTATIONS (1-3 ROUNDS) See Mod. Sun Salutation printable for step-by-step</p>  <p>WAKE UP FLOW</p> <p>7 Three Legged Dog 8 Low Lunge 9 Easy Twist 10 Warrior II</p>  <p>11 Reverse Warrior 12 Low Lunge 13 Down Dog</p>  <p>WIND DOWN</p> <p>15 Supine Twist 16 Savasana</p> 		
<p>Maintenir les positions sur 3 respirations</p>		

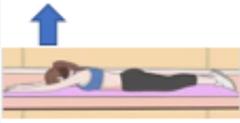


Prévention

	Prévention Epaule		
Fixateur coude à 90° x20	Rotateur externe x20 G et D	Fixateur bras tendus 20 reps	
			
30° freiner le retour 3" x10 G et D (monter le bras dans l'axe de la hanche)	Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras	Adduction x20	
			



Gainage

		NIVEAU 1	Semaine 3			NIVEAU 1		
		NIVEAU 2	Abdominaux			NIVEAU 2		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Relever de buste	1x10	2	Relever de jambes	1x10	3	Fermeture carpé	1x10
		2x10			2x10			2x10
		Consignes			Consignes			Consignes
	Relever complètement le buste		mains sous les fesses		départ au sol			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Relever de buste	1x10+10"	5	Relever de jambes	1x10+10"	6	Relever de buste et jambes	1x10+10"
		2x10+10"			2x10+10"			2x10+10"
		Consignes			Consignes			Consignes
	enchaîner les séries		enchaîner les séries		enchaîner les séries			



Souplesse

INSEP		Souplesse 1			FFNATATION	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchaînement
1	Souplesse épaule 	30" Consignes Étirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	Mobilité épaule  Souplesse Épaules et rotations externes des bras Fléchir les bras avec les mains derrière la tête L'extension ouverte	10 mouvements Consignes Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
	3	Souplesse piriforme 		30" / jambes Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	
5	Souplesse tronc 	30" / cotés Consignes En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale	6	Mobilité tronc 	5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite



Séance Renforcement Musculaire

Deux niveaux de pratique

Niveau 1 débutant

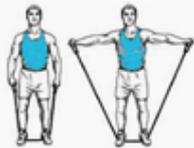
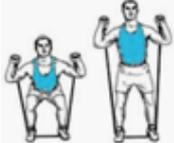
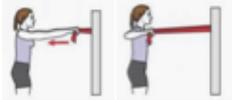
Niveau 2 intermédiaire



Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 3 Jeune nageur			Niveau 1	FFNATATION	
		Niveau 2	Abdo & Cuisses (augmentation répétitions)			Niveau 2		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2x45'' récup 30''	2		2x15 tenir 10'' récup 30''	3		2x30 récup 30''
		3x45'' récup 30''			3x15 tenir 10'' récup 30''			3x30 récup 30''
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique et aligné			Effectuer le mouvement lentement			Petit mouvement
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4		2x45'' récup 30''	5		2x15 tenir 10'' récup 30''	6		3x20 récup 30''
		3x45'' récup 30''			3x15 tenir 10'' récup 30''			4x20 récup 30''
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique à chaque fois gauche et droite			Effectuer le mouvement lentement			alterner gauche droite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7		2x45'' récup 30''	8		3x10 récup 30''	9		2x20 récup 30''
		3x45'' récup 30''			4x10 récup 30''			3x20 récup 30''
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique et aligné			Effectuer le mouvement lentement			Battement moyenne amplitude

Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 3 du jeune nageur		Niveau 1	FFNATATION		
		Niveau 2	Bras & Fessiers (augmentation répétitions)		Niveau 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Biceps	2x10 récup 30''	2	Extension bras jambes	2x10 + 10''récup 30''	3	Triceps Dips	2x10 récup 30''
		3x10 récup 30''			3x10 + 10''récup 30''			3x10 récup 30''
	Consignes	Mouvement associé		Consignes	Mouvement lent à gauche puis à droite		Consignes	Ne pas trop avancer les épaules
4	Abduction	2x10 récup 30''	5	Fessier côté	2x10 + 10''récup 30''	6	Pompe Piquée	2x10 récup 30''
		3x10 récup 30''			3x10 + 10''récup 30''			3x10 récup 30''
	Consignes	Monter bras tendus jusqu'à l'horizontal		Consignes	Mouvement lent à gauche puis à droite		Consignes	Froter le front et remonter
7	Développer bras	2x10 récup 30''	8	Extension jambe	2x10 + 10''récup 30''	9	Tirage	2x10 récup 30''
		3x10 récup 30''			3x10 + 10''récup 30''			3x10 récup 30''
	Consignes	1/4 de squat + développer bras tendus		Consignes	Mouvement lent à gauche puis à droite		Consignes	Si possible fixer l'élastique au dessus de la tête ou se mettre le buste incliné



Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 3 du jeune nageur		Niveau 1	FFNATATION		
		Niveau 2	Corps complet (augmentation répétitions)		Niveau 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	3x10 récup 30''	2	Pompe sur genoux	3x10 récup 30''	3	Fermeture groupé	2x15 récup 30''
		4x10 récup 30''			4x10 récup 30''			3x15 récup 30''
	Consignes	Freiner la descente remonter explosif		Consignes	Sur genoux sur difficile		Consignes	Flexion extension complète
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Fente avant	3x10 récup 30''	5	Planche flexion bras	3x10 récup 30''	6	Toucher les pieds	2x15 récup 30''
		4x10 récup 30''			4x10 récup 30''			3x15 récup 30''
	Consignes	alterner gauche droite		Consignes	alterner gauche droite sans haltères		Consignes	Jambes à 90°, toucher les pieds avec les mains
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Squat jump	3x10 récup 30''	8	Tricipes élastique	3x10 récup 30''	9	Abdo bike	2x16 récup 30''
		4x10 récup 30''			4x10 récup 30''			3x16 récup 30''
	Consignes	Enchaîner les sauts		Consignes	élastique sous les pieds		Consignes	alterner gauche droite

Séance Aérobie

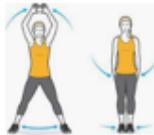
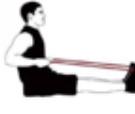
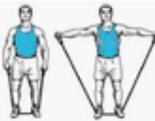
Deux niveaux de pratique

Niveau 1 débutant

Niveau 2 intermédiaire



Séance Aérobic Long: 3 exercices au choix (Vélo, course ou circuit)

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 1: Aéro Long		Niveau 2	FFNATATION		
<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	
1	Vélo appartement	Au moins 30 minutes	2	Course sur tapis	Au moins 20 minutes	3	Circuit training*	
		Au moins 45 minutes			Au moins 30 minutes			2 tours
	Consignes	Maintenir une intensité régulière		Consignes	Maintenir une intensité régulière		Consignes	3 tours
Enchaîner les exercices ci-dessous sans trop de pause								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	
Circuit Training								
A	Jumping Jack	45"	B	Tirage élastique	45"	C	Mountain climber	
		45"			45"			45"
	Consignes	Intensité moyenne et régulière		Consignes	Fixer l'élastique aux pieds		Consignes	Intensité moyenne et régulière
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	
D	Monter de genoux	45"	E	Abduction	45"	F	Mountain climber croisé	
		45"			45"			45"
	Consignes	Intensité moyenne et régulière		Consignes	Monter les bras à l'horizontale		Consignes	Intensité moyenne et régulière

Séance Musculation

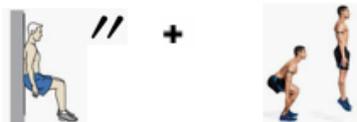
Deux niveaux de pratique

Niveau 1 débutant

Niveau 2 intermédiaire



Séance Musculation jeune nageur

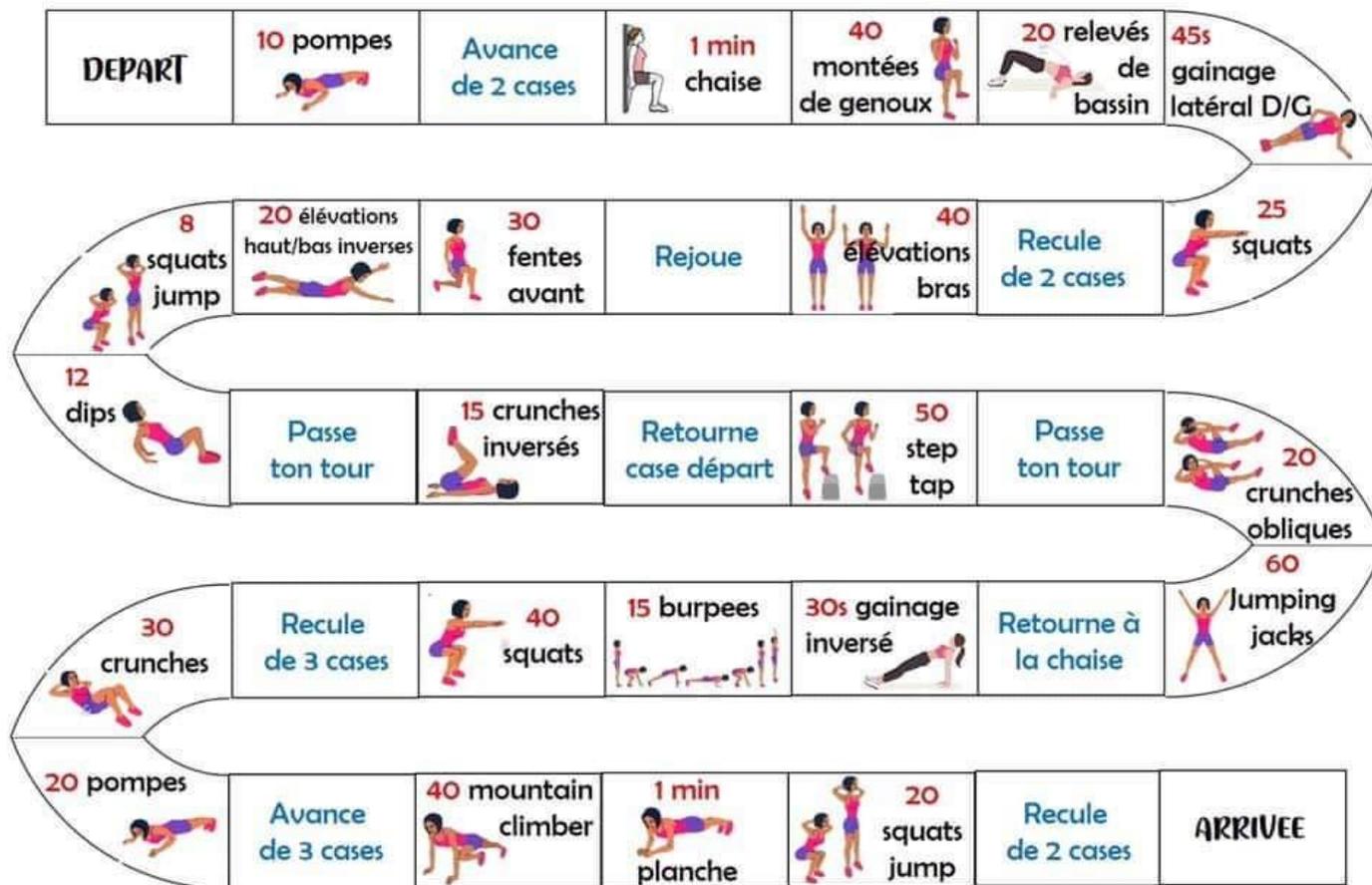
		Sans matériel ou presque	
 Niveau 1 Niveau 2 F o r c e	N°	EXERCICE	Répétitions
	1	Maintien position basse + Pompe explo 	3 x (10" statique + 5 pompes Récup 1'30") 4 x (15" statique + 8 pompes Récup 1'30")
			Quel matériel?
			Un banc, un lit ou un steep...
			Consignes
		Maintenir la position base au sol et enchaîner avec les pompes explosives mains surélevées	
	N°	EXERCICE	Répétitions
2	Battement lombaire 	3 x (30" Récup 1') 4 x (45" Récup 1')	
		Quel matériel?	
		Tapis de sol ou serviette	
		Consignes	
		Bras et jambes tendus enchaîner les répétitions	
	N°	EXERCICE	Répétitions
3	Chaise + Jump 	3 x (30" + 5 Récup 1'30") 4 x (30" + 10 Récup 1'30")	
		Quel matériel?	
		Un mur	
		Consignes	
		Maintenir la position dos au mur flexion 90° des jambes	
		Enchaîner avec les squat jump	
	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Battement Abdominaux 	3 x (20" Récup 1') 4 x (30" Récup 1')	
		Quel matériel?	
		Tapis de sol ou serviette	
		Consignes	
		Mains sous les fesses enchaîner les battements	
	N°	EXERCICE	Répétitions
5	Gainage dissocié + élastique 	3 x (5" gauche et droite + 10 coup de bras Récup 1'30") 4 x (10" gauche et droite + 10 coup de bras Récup 1'30")	
		Quel matériel?	
		Elastique	
		Consignes	
		Maintenir la position croisée et enchaîner avec les mouvements élastique	



Séance Ludique et physique
Jeu de l'oie sportif en famille



Jeu de l'oie sportif



JEU DE L'OIE DU SPORTIF



FIN

