Fiche entraînement 2020

PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE NATATION AVEC ÉLASTIQUE

Confirmé

Le principe :

Réaliser 3 séries de l'enchaînement suivant ; c'est à dire 10 fois 45'' du mouvement natation avec une récupération de 15'', suivi de 2 fois 15 répétitions de rotateurs avec 30'' de récupération, le tout à faire 3 fois.

Pensez à bien expirer durant tout le mouvement en insistant lors de la phase de poussée comme si vous étiez dans l'eau.

À la fin de la séance, veillez à vous étirer et à vous hydrater.

Échauffement articulaire et musculaire :

- **3 fois :** 10 grands moulinets de bras en avant, plus 10 pompes complètes ou à genoux, plus 10 grands moulinets en arrière, plus 10 pompes complètes ou à genoux.
- Pensez à bien respirer profondément

Fiche entraînement 2020

Préparation Physique Spécifique Natation Avec Élastique

Confirmé

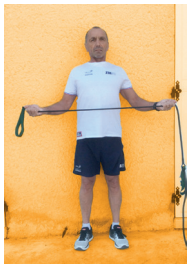
1 POMPES SERRÉES
coudes près du corps

Pompe en haut | Pompe en bas

Début

2 ÉLASTIQUE NATATION *10x45'' R 15''*

Coudes fixes | Fin épaules basses

3 ROTATEURS EXTERNES AVEC BOUTEILLES OU ÉLASTIQUE *2x15 R 30''*

Rotateurs externes