

PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE NATATION AVEC ÉLASTIQUE

Débutant

Le principe :

Réaliser 3 séries de l'enchaînement suivant ; c'est à dire 6 fois 30" du mouvement natation avec une récupération de 30", suivi de 2 fois 10 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 :

- 2 à 3 fois : 10 grands moulinets de bras en avant, plus 5 pompes complètes ou à genoux, plus 10 grands moulinets en arrière, plus 5 pompes complètes ou à genoux.
- Pensez à bien respirer profondément

1 POMPES SERRÉES *coudes près du corps*

Pompe en haut



Pompe en bas



2 POMPES SUR GENOUX *coudes près du corps*

Pompe en haut genoux sol



Pompe en bas genoux sol



3 ÉLASTIQUE NATATION 6x30" R 30"

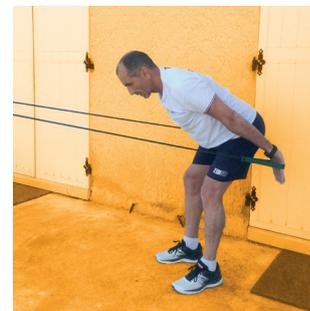
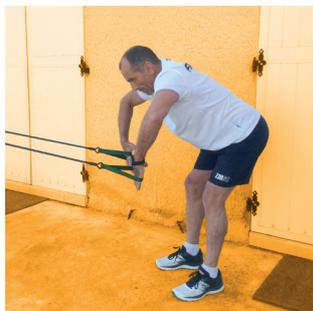
Début



Coudes fixes



Fin épaules basses



4 ROTATEURS EXTERNES AVEC BOUTEILLES OU ÉLASTIQUE 2x10 R 30"

Rotateurs externes

