

Accompagnement fédéral période de confinement

Plan d'entraînement par discipline FFN

Semaine 2

Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse



Warm-Up Abdo Gainage



Abdo jambes tendus 20 reps



Relevés de bassin 20 reps



Planche Voucher pied 10 reps/côté



Planche latérale 10 reps par côté

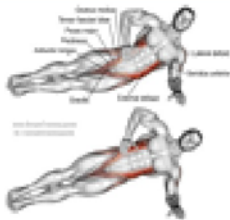








Planche dorsale avec 3 appuis avant-arrière / 10



Abdominaux genoux-croisés 40 reps



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 Etirer 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.	

Séances communes de préparation physique

Deux niveaux de pratique (Niveau 3 et 4)

*Le niveau 1 et 2 étant les niveaux pour les jeunes nageurs
(débutant et intermédiaire)




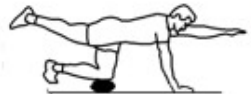







Séances Renforcement musculaire

Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

		NIVEAU 3	Semaine 2		NIVEAU 3			
		NIVEAU 4	Abdo & Cuisses		NIVEAU 4			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2x1' récup 30"	2		3x20 récup 30"	3		3x12 récup 30"
		3x1' récup 30"			4x20 récup 30"			4x12 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Effectuer le mouvement lentement			Grande amplitude, retenir la descente
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4		3x12 gauche/droite récup 30"	5		3x10 gauche/droite récup 30"	6		3x20 récup 30"
		4x12 gauche/droite récup 30"			4x10 gauche/droite récup 30"			4x20 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Enrouler le bras vers l'avant puis revenir en position initiale			Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche			alterner gauche droite, une répétition égal un cycle
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7		3x12 récup 30"	8		2x12 gauche/droite récup 30"	9		3x12 récup 30"
		4x12 récup 30"			2x12 gauche/droite récup 30"			4x12 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		En position planche ramener les jambes groupées vers soi			En position gainage oblique relevé la jambe intérieure de 10 cm vers le haut			Possibilité de mettre les mains sous les fesses pour éviter de cambrer

















Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

		NIVEAU 3	Semaine 2			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Bras & Fessiers			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		3x12 gauche/droite récup 30"	2		3x10+10" récup 30"	3		3x12 gauche/droite récup 30"
		4x12 gauche/droite récup 30"			4x10+10" récup 30"			4x12 gauche/droite récup 30"
		Consignes En position fente sans poser le genou au sol, tirer l'élastique vers soi			Consignes Genou posé sur un coussin pour rajouter de l'instabilité			Consignes Maintenir le bras qui travail vers le haut à l'aide de son poing. Flexion extension
4		3x12 récup 30"	5		3x10+10" récup 30"	6		3x10 récup 30"
		4x12 récup 30"			4x10+10" récup 30"			4x10 récup 30"
		Consignes Bras tendus, mouvement associé			Consignes Garder le dos bien droit			Consignes Réaliser le mouvement lentement et garder le dos droit
7		3x12 récup 30"	8		3x10+10" récup 30"	9		3x12 récup 30"
		4x12 récup 30"			3x20+10" récup 30"			4x12 récup 30"
		Consignes Bras tendus, mouvement associé			Consignes extension de jambe tendue vers le haut sans cambrer le dos			Consignes En position chaise, tirer l'élastique vers soi



Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

		NIVEAU 3	Semaine 2			NIVEAU 3		
		NIVEAU 4	Corps complet			NIVEAU 4		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Over head squat	3x10 récup 30"	2	Gainage 1 bras	2x30"/bras récup 30"	3	Fermeture groupé	3x20 récup 30"
		4x10 récup 30"			3x30"/bras récup 30"			4x20 récup 30"
	Consignes	Freiner la descente garder le dos bien droit et les talons dans		Consignes	En statique enlever bras jambes opposés et fléchir le coude		Consignes	Rotation buste avec poids
4	Fente pieds relevé	3x10 gauche/droite récup 30"	5	Pompe commando	3x10 récup 30"	6	Lombaire dissocié	3x20 récup 30"
		4x10 gauche/droite récup 30"			4x10 récup 30"			4x20 récup 30"
	Consignes	alterner gauche droite			Consignes		Augmenter la difficulté en surélevant les pieds	
								Alterner bras jambes opposés, une répétition égale un cycle
7	Fente jump	3x10 récup 30"	8	Triceps bouteille d'eau	3x20 récup 30"	9	Abdo X	3x20 récup 30"
		4x10 récup 30"			3x30 récup 30"			4x20 récup 30"
	Consignes	Enchaîner les sauts		Consignes	Triceps avec une bouteille d'eau lourde		Consignes	une répétition égale un cycle


Séance Aérobic

Deux niveaux de pratique (Niveau 3 et 4)
*Le niveau 1 et 2 étant les niveaux pour les jeunes nageurs (débutant et intermédiaire)

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









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			Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)			Consignes

Séance Aérobic Long: circuit training **Natation Artistique**

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"	

Séance Aérobic Interval Training : 6 exercices au choix (Vélo, rameur, course, escalier, course jardin ou circuit training)




		NIVEAU 3				Semaine 1: Aéro Interval training				NIVEAU 4			
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									
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					



Séance Aérobic Interval Training : Circuit Training

Natation Artistique

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 Récup active: marche ...			Consignes Récup active: marche ...			Consignes Récup active: marche...

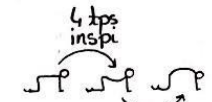


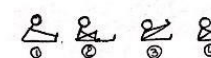





Musculation Natation Artistique

		Exercice muscu		exercice spécifique			
N°	EXERCICE	Répétitions		N°	EXERCICE	Répétitions	
1		Retro chaise + squat jump	4 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'	2		2 x 5 gauche et droite	
		5 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1'					
		Quel matériel?					
		Une chaise					
		Consignes					
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le retro				marquer le rassemblé (utiliser une parade si besoin)	
3		Gainage + extension bras	4 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'	4		2 x 20 gauche et droite	
		5 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1'					
		Quel matériel?					
		élastique					
		Consignes					
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le gainage				vitesse et marquer l'extension	
5		Chaise + fente jump	4 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'	6		2 x 10	
		5 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1'					
		Quel matériel?					
		élastique					
		Consignes					
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le mur				marquer la position de fin	
7		Coupe-coupe + Barack	4 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1'	8		2 x 30"	
		5 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1'					
		Quel matériel?					
		élastique					
		Consignes					
		Apnée sur les 15" dernières seconde sur le coupe-coupe				Assurez vous d'avoir l'espace de sécurité	

M
u
s
c
u
s
y
n
c
h
r
o

Fiche souplesse Natation Artistique

Séance souplesse 25. 30 min








1. Echauffement →  x 10 répétitions
4 tps inspi
2. A genoux, monter les fesses  x 10 rester los
 x 5 repet
4 tps des relâché 4 tps des droit
3. IDEN sur les pointes → écraser orteils, W du cou de pieds
4. Assis jambes tendues  x 10 chaque jambes
5. Toujours assis,      x 8
rester 1-2-3-4
6. Couchés sur le dos → battements jbe D x 10
→ battements jbe D en 1 temps reste 3-4
rend extérieur 5-6-7-8 x 10
7. IDEN jbe Gauche.
8. Sur le dos → fixer jbe droite vers la tête 30 s.
↳ basculer vers intérieur, rester 30s
IDEN jbe G
9. Écart en surélévé jambes avant minimum 3min, D/G.
10. Écart en surélévé jbe arrière minimum 3min D/G.



Séance Défit



Séance Défit: Enchaîner exercice par exercice, objectif, le maximum de répétitions par passage

INSEP		Semaine 2				FFNATATION				
		Séance Défit				Séance 1			Séance 2	
N°	Exercices	Consignes	Récupération	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							



Fin



Accompagnement fédéral période de confinement

Plan d'entraînement du jeune nageur toutes disciplines confondues

Semaine 2

Plan d'entraînement du Jeune Nageur

Semaine 2								
Jeune Nageur		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Echauffement	Abdo 1	Mobilité 1	Prévention épaules 1	Abdo 1	Mobilité 1	Prévention épaules 1	
	Travail	Bras & Fessiers 2 Souplesse	Abdo & Cuisses 2 MUSCULATION 1	Corps complet 2	Bras & Fessiers 2 Souplesse	Abdo & Cuisses 2 MUSCULATION 1	Corps complet 2. Souplesse	off
Repas								
Après midi	Echauffement	Mobilité 2				Mobilité 2		
	Travail	AÉRO LONG		Souplesse		AÉRO INTERVAL TRAINING		off



Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse



Warm-Up Abdo Gainage



Abdo jambes tendus 20 reps



Relevés de bassin 20 reps



Planche Voucher pied 10 reps/côté



Planche latérale 10 reps par côté

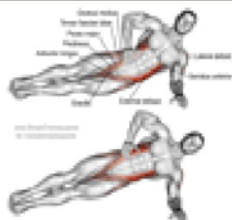
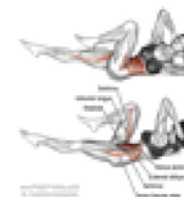








Planche dorsale avec 3 appuis avant-arrière / 10



Abdominaux genoux-coudes 40 reps



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 Etirer 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 chaine latérale			Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.	

Séance Renforcement Musculaire

Deux niveaux de pratique

Niveau 1 débutant









Niveau 2 intermédiaire

Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

		NIVEAU 1	Semaine 2		NIVEAU 1			
		NIVEAU 2	Abdo & Cuisses		NIVEAU 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1		2x30" récup 30"	2	Hip Raise sur chaise 	2x10+10" récup 30"	3	Relevé de buste 	2x10 récup 30"
		3x45" récup 30"			3x15+10" récup 30"			3x10 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Maintien statique			Effectuer le mouvement lentement			Grande amplitude, retenir la descente
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4		2x5 gauche/droite récup 30"	5	Dead lift 1 jambe 	2x6 gauche/droite récup 30"	6	Crunch croisé 	2x10 récup 30"
		3x8 gauche/droite récup 30"			3x8 gauche/droite récup 30"			3x10 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		Enrouler le bras vers l'avant puis revenir en position initiale			Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche			alterner gauche droite, une répétition égal un cycle
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7		2x10 récup 30"	8	Adducteurs 	2x8 gauche/droite récup 30"	9	Relevé de jambe 	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x8 gauche/droite récup 30"			3x10 récup 30"
		Consignes			Consignes			Consignes
		En position planche ramener les jambes groupées vers soi			En position gainage oblique relevé la jambe intérieure de 10 cm vers le haut			Possibilité de mettre les mains sous les fesses pour éviter de cambrer

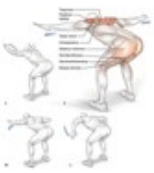






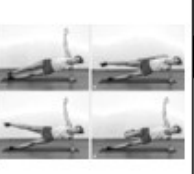



Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 2		Niveau 1	FFNATATION				
		Niveau 2	BRAS-FESSIERS		Niveau 2					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions		
1	Tirage assis	5x 10 répétitions	2	fessiers-hanches	4x 6 répétitions	3	Poussée dissociée	4x 6 répétitions		
		6x 15 répétitions						6x 8 répétitions		6x 8 répétitions
	Consignes				Consignes			Consignes		
Partir les bras tendus devant soi, maintenir ouverture de la cage thoracique, rapprocher vos omoplates en maintenant les épaules en position basse		Départ planche / Elever les fesses, bras, jambes tendues / Revenir en planche. Amener le pied au-delà de sa main de chaque côté		Piédés décalés, un bras tendu devant, poussez en engageant votre épaule et votre hanche.						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions		
4	Biceps (bouteille d'eau) / 4 kg max	5x 12 répétitions	5	Monter 1 jambe	6x 15 sec	6	Triceps planche	4x 3 répétitions		
		6x16 répétitions						6x 30 sec		5x 6 répétitions
	Consignes				Consignes			Consignes		
Debout. Flechir vos bras en alternant droite-gauche. Maintenir le dos/tête fixe, épaules vers l'arrière		Mains au sol. Monter votre bassin. Lever une jambe en maintenant alignement hanche genou du côté opposé		Gardez votre corps en ligne droite, abaissez votre corps en pliant les coudes.						
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions		
7	Triceps elastique	4x 6 répétitions	8	Ouverture fessiers	4x 6 répétitions	9	Biceps planche	4x 3 répétitions		
		6x 8 répétitions						4x8 répétitions		5 x 6 répétitions
		Consignes			Consignes			Consignes		
Jambes semi-fléchies. Coude plié. Tendre vers l'arrière en maintenant son corps fixe		Allongé sur le côté. Gardez vos pieds collés et ouvrez votre hanche		Avec votre torse et vos jambes en ligne droite, le cou en position neutre, les genoux pliés à 90 degrés, soulevez votre corps en pliant les coudes.						



Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 2		Niveau 1	FFNATATION		
		Niveau 2	Corps Complet		Niveau 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	YTWL	5x 5 répétitions	2	Chaise alternée	4x 12 répétitions	3	Toucher-Pompe	4x 4 répétitions
		5x 8 répétitions			6x 16 répétitions			6x 6 répétitions
	Consignes	Partir bras tendu en forme Y Passer bras tendus de chaque côté T Amener les coudes vers l'arrière fixateurs W Rotations épaules mains vers le Bas L		Consignes	Position chaise, dos collé au mur. Mains à la taille. Levez alternativement vos jambes.		Consignes	Toucher l'épaule droite puis gauche + 1 pompe. Coudes en-dessous des épaules
4	Déplacement quadrupédie	4x15 sec	5	Fente rotation	4x 6 répétitions	6	Planche perte d'appuis	4x 8 répétitions
		6x 20 sec			6x 8 répétitions			5x 12 répétitions
	Consignes	Déplacement quadrupédie Sur 3 m, pieds-mains alternés. Ne pas monter les fesses		Consignes	Descendre en fente complète genou au sol. Dans cette position basse lever votre bras opposé en amenant une ouverture maximale sur la chaîne latérale		Consignes	Lever un bras et la jambe opposée du sol et maintenir l'alignement pendant 2 secondes. Ramener le bras et la jambe à la position de départ.
7	Passage squat-saut	4x 6 répétitions	8	Planche latérale	4x 4 combiné	9	Jumpings jacks fermés	4x 12 répétitions
		6x 8 répétitions			6x6 combiné			5x 20 répétitions
	Consignes	Allongé sur le dos. Propulsez votre corps avec force pour pouvoir passer à un squat profond. Puis cambrez le dos et sautez en l'air tout en atteignant les bras au-dessus.		Consignes	Lever un bras Lever une jambe Lever bras et jambe Fléchir genou		Consignes	Amenez votre genou contre votre poitrine et applaudissez les deux mains sous le genou








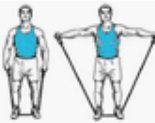



Séance Aérobie

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		
	Consignes	Maintenir une intensité régulière		Consignes	Maintenir une intensité régulière		Consignes
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
Circuit Training							
A	Jumping Jack	45"	B	Tirage élastique	45"	C	Mountain climber
		45"			45"		
	Consignes	Intensité moyenne et régulière		Consignes	Fixer l'élastique aux pieds		Consignes
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE
D	Monter de genoux	45"	E	Abduction	45"	F	Mountain climber croisé
		45"			45"		
	Consignes	Intensité moyenne et régulière		Consignes	Monter les bras à l'horizontale		Consignes




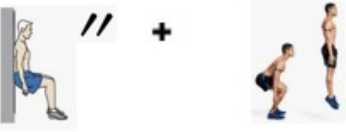


Séance Aérobie Interval Training : 4 exercices au choix (Vélo, course, course jardin ou circuit)

INSEP		NIVEAU 1	Semaine 1: Aéro Interval training			Niveau 2	FFNATATION	
Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobie. ». 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	Course sur tapis	2 séries: 8x (20s max - 20s repos)	3	Course jardin	2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)
		3 séries: 6x (30s max - 30s repos)			3 séries: 8x (20s max - 20s repos)			3 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)
	Consignes Récup active 10' entre chaque série			Consignes Récup active 10' entre chaque série			Consignes Petite marche 10' en récup active	
CIRCUIT*								
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion*	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	B	Abdo bike*	4x1 (10 flexions vite - 10 flexions lent)	C	Burpees Jumping Jack*	4x 1' (2 burpees max - 2 Jumping Jack easy)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)			6x 1' (2 burpees max - 2 Jumping Jack easy)
	Consignes Récup 2' entre les séries et les exercices			Consignes Récup 2' entre les séries et les exercices			Consignes Récup 2' entre les séries et les exercices	

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 e x p l o	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			



FIN

