|  |
| --- |
| **Nage Synchronisée** |
| **Période : 5 semaines** | **Objectifs d’entraînement et qualités physiques** **Équilibre Musculaire, tempo, santé musculosquelettique % moyen -fabile, (compétition 3-4 novembre)** |
| **Échauffement :**Position ours + rotation 360 ° tempo 1-1-1 Prends 1sec dans chacune des positions, 5/côté5 min de cardio + 10/côté + 30sec/côté (fessier) + 5 rot/côté  |
| **Moyen : poids et haltère** | **Méthode :**  | **Volume** |  | Intensité |  | Tempo |  | **Récupération** |
| **Exercices** | Nbre Séries | Nbre Rép. | Durée (répét./total) |   | %(Unité de mesure) |  | C | I | E |   |  series | Exercise |
|  | **3 séries** | **30sec****/jambe** |  |  |  |  |  | **30s** |  |  | **L’autre****Côté sans pause** | **30sec** |
| **Seulement utiliser la jambe sur la box pour se lever, rester 2sec en équilibre en haut.** **Hauteur de la box =** **entre le genou et ¾ de distance genou/cheville** | **3** | **8/côté** |  |  |  |  | **X** | **2** | **1** |  | **L’autre****Côté sans pause** | **30sec** |
| **Squat à une jambe sur banc, tempo X-1-2** | **3** | **10 /jambe** |  |  | **% pour terminer les répétitions avec le tempo demandé** |  | **X** | **1** | **2** |  | **L’autre côté + 30sec** | **1min** |
|  **1/3 de côté et 2/3 vers l’arrière****Faire gauche-droite, ainsi de suite** | **3** | **10/côté** |  |  | **% pour terminer les répétitions avec le tempo demandé** |  | **X** | **1** | **1** |  | **1min** | **1min** |
| **Avec DB légers derrière le genou, Tempo 1-1-1** | **3** | **10/jambe** |  |  | **% pour terminer les répétitions avec le tempo demandé** |  | **1** | **1** | **1** |  | **L’autre jambe + 30sec** | **1min** |
| + **Tempo 1-2-1 Position initiale large, , réception large****\* Se repositionner entre chaque saut, prendre son temps \*** | **3** | **6 reps****+****6 sauts** **Wide stance** |  |  | **BW** |  | **1****X** | **2****X** | **1****X** |  | **30sec** | **1min** |
| + **1-Poitrine maintenue décollée du sol, mouvement de ‘nage’ 8 reps****2-Talon au fesse, l’autre jambe au ciel et faire 25reps /côté** | **3** | **8reps****+****25/côté** |  |  | **BW** |  | **2****X** | **2****1** | **2****X** |  | **30sec** |  |
| **TOTAL** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Semaine du lundi 29 octobre faire seulement 1 à 2 séries pour affûtage compétition**