|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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/côté  5 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**