|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nage Synchronisée** | | |
| **Période : 5 semaines** | | **Objectifs d’entraînement et qualités physiques**  **Équilibre Musculaire, tempo, santé musculosquelettique % moyen -fabile, (compétition 3-4 novembre)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Échauffement : 5 min de cardio + 1x 30sec/côté + 2x 15 tempo 1-1-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 |
| **sur dyna-disc ou sur bossu** | | | | **3 séries** | **30sec**  **/jambe** |  |  |  |  | |  | | **30s** |  |  | **L’autre**  **Côté sans pause** | **30sec** |
|  | | | | **3** | **10** |  |  | **% pour terminer les répétitions avec le tempo demandé** |  | | **X** | | **1** | **2** |  | **1min** | **1min** |
| **Prise supination, dos droit, abs tight** | | | | **3** | **10** |  |  | **% pour terminer les répétitions avec le tempo demandé** |  | | **X** | | **1** | **2** |  | **1min** | **1min** |
|  | | | | **3** | **10** |  |  | **% pour terminer les répétitions avec le tempo demandé** |  | | **X** | | **1** | **2** |  | **1min** | **2min** |
| +  **Avec élastique ou poids libres** | | | | **3** | **15**  **+**  **15** |  |  | **Élastique**  **Et/ou**  **poids libres** |  | | **X**  **X** | | **1**  **1** | **1**  **1** |  | **L’autre jambe + 30sec** | **1min** |
| **1 répétition =**  **Débuter 1 pied au sol, l’autre pied au ciel comme sur l’image, les fesses au sol et les deux mains au sol. Ensuite monter le bassin le plus possible. Redescende seulement le bassin au sol**  **Tempo 1-2-1** | | | | **3** | **8/côté** |  |  | **BW** |  | | **1** | | **2** | **1** |  | **L’autre côté sans pause**  **+ 30sec** | **1min** |
| **rester 30sec en équilibre et droite**  **Main Droite et Pied Gauche et Main Gauche et Pied Droit** | | | | **2** | **30s MDPG**  **30s MGPD**  **30s MDPG**  **30s MGPD** |  |  | **BW** |  | |  | | **30**  **30**  **30**  **30** |  |  | **45sec** | **45sec** |
| **1sec par côté, aller loin de chaque côté**  **Pieds qui ne touchent pas le sol, bonne position** | | | | **2** | **25/côté** |  |  |  |  | |  | | **1** |  |  | **30sec** |  |
| **TOTAL** | | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |

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