

Pour aller plus loin...

Séance n°1

Le **v** et le **chiffre** indiqué en rouge entre parenthèses fait référence à l'exercice expliqué en vidéo à cette adresse :

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG7RBz2AWD2IQ7bYJ_873VR_hXDQUXoc9&fbclid=IwAR1MGPzko6XSGdP_ntUy2DxsPbHXoi7VikCmbj0G3QM4YxHjKW-qOoLvTBk

Le numéro est celui de la vidéo. Respectez bien les consignes données.

Il est important de connaître les exercices avant de débiter la séance pour pouvoir respecter les temps de repos/récupération.

Échauffement :

8	pompes
15	flexions
20	abdos
30	lombaires (v.22)
45s	gainage ventral

Série 1 :

20	abdos rameurs, pieds joints (v.15)
30s	lombaires (v.22)
45s	cardio gym militaire (v.1)

Repos : 1 minute 30s

Série 2 :

30s	battements nageurs (v.19)
10	pompes bras levés (v.8)
5	pompes "explo" (v.11)

Repos : 1 minute 30s

Série 3 :

30s	gainage ventral (v.34)
15	abdos (haut 2s / milieu 2s / bas 2s) (v.20)
10	pompes triceps (v.52)

Repos : 1 minute 30s

Série 4 :

25s	gainage costal gauche (v.40)
25s	gainage costal droit (v.40)
25s	gainage "nageur" (v.46)

Récupération : 5 minutes

On reprend à la série 1 et on refait les 4 séries une deuxième fois !!