



FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

DECONFINEMENT 4



DEBUT



Déplacements Planche : 5x 10 répétitions droite-gauche

Position planche. Mains largeur des épaules. Pieds largeur des hanches. Déplacer votre main à droite puis votre pied. Revenir à la position initiale et repartir à gauche.

Fente rotation overhead : 5x 8 répétitions alternées

Position fente au sol, soulevez le médecin ball/ballon les au-dessus de vous. Serrez votre fessier droit et poussez votre hanche droite vers l'avant tout en gardant la colonne vertébrale droite.



Rotations tronc : 5x 12 répétitions

Pivotez sur un côté pour placer un médecine-ball/poids/ballon derrière votre dos. Tournez vers le côté opposé pour le ramasser.

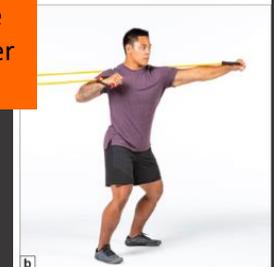
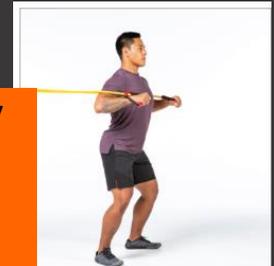


Mobilité épaule/colonne vertébrale 4x 6 répétitions par côté

Allongé avec votre jambe gauche tendue et votre jambe droite pliée. Tenez-le kettlebell/poids droit avec le bras droit et placez votre bras gauche directement au-dessus avec la paume vers le haut. Appuyez votre pied droit dans le sol et appuyez votre bras droit vers le haut pendant que vous roulez sur le côté gauche de votre corps

Boxe élastique / 4x 12 répétitions tempo régulier / 5x 20 secondes vitesse max

Tenez-vous face au point d'ancrage de votre élastique. Pieds écartés à la largeur des hanches, l'élastique passe sur le dessus de vos avant-bras. Frappez vos mains vers l'avant, en alternant gauche et droite, le côté gauche de votre corps doit s'avancer lorsque vous frappez votre bras gauche



Pont unipodal : 4x6 répétitions par côté

Allongé, mains à plat au sol. Appui talon. Serrez vos fessiers et montez votre bassin au maximum avec une jambe pliée genou orienté vers le ciel. Alignement bassin-genou.

FIN