

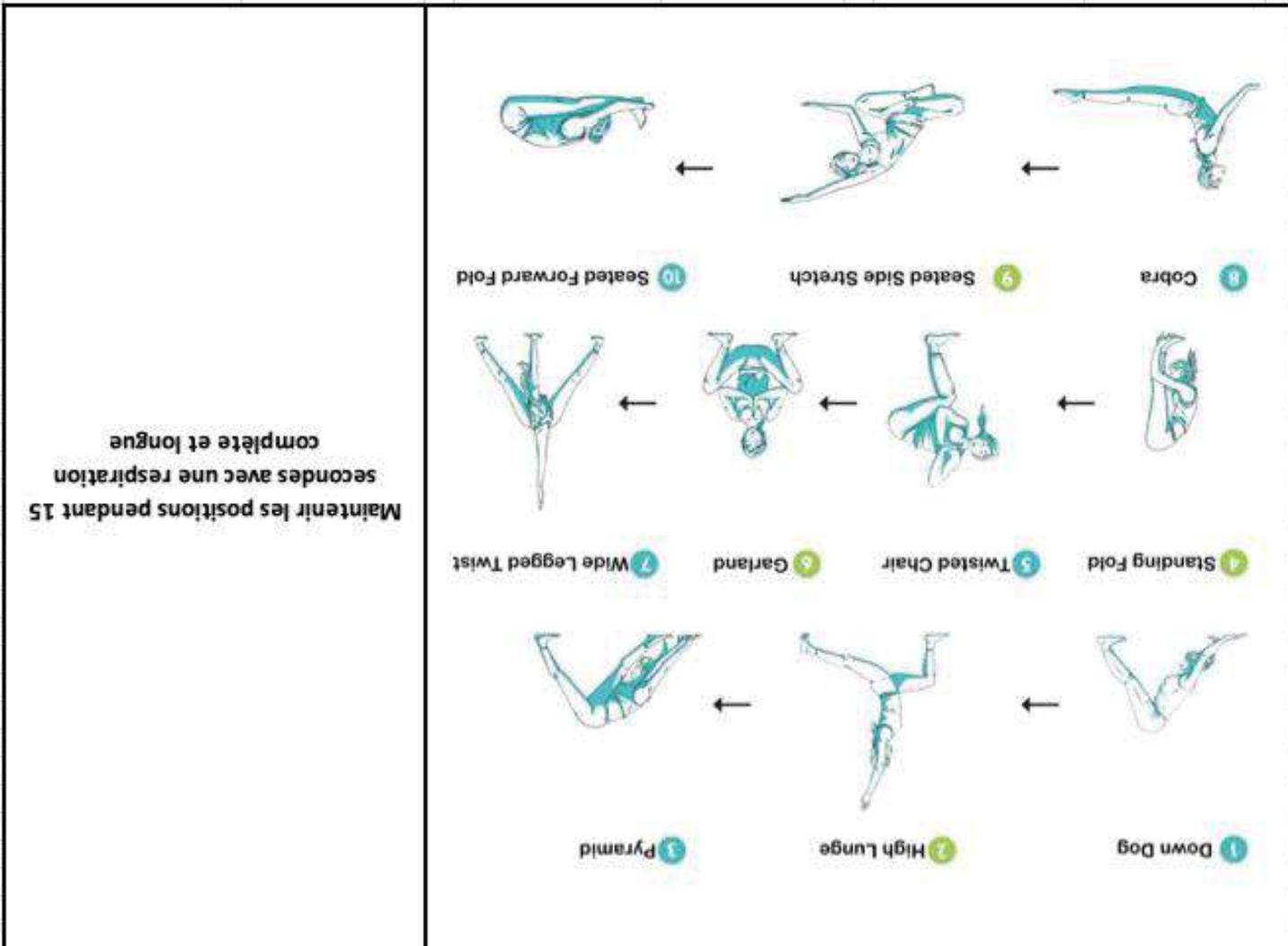
Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

Semaine 2							
Synchro	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Souplesse	Souples 30'	Souplesse 30'		Souples 30'	Souplesse 30'		
Petit déjeuner							
Math	Warm up	Mobilité	Articulaire	Mobilité	Articulaire		
	Work	Aérobie long avec	Abdo & Cuisse 2	Corps complet 2 avec travail d'apnée	Aérobie Interval Training	Abdo & Cuisse 2	Corps complet 2 avec travail d'apnée
	Repas						
Après midi	Warm up	Abdo	Prévention épaules	Abdo	Prévention épaules		
	Work	Bras & Fessiers 2	Souplesse	Bras & Fessiers 2	Souplesse	Séance spéc synchro	Souplesse 45'
							off





Routine: Mobilité, Prévention, Gainage Souplesse

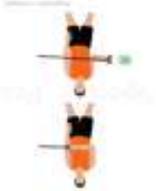


Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue



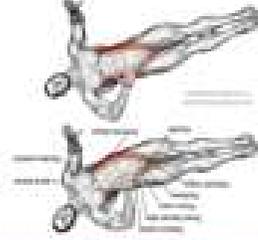
Mobilité



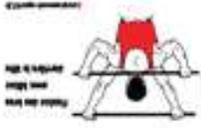
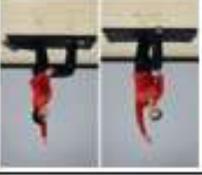
	Prévention Epaule		
 <p>Fixateurs élastique 20 reps</p>	 <p>Rotateur externe bras D 20 bras G 20</p>	 <p>Fixateur bras tendus 20 reps</p>	
 <p>Pompes à genoux 10 x 2</p>	 <p>Rotation épaule vers l'arrière 20 / bras</p>	 <p>Tirage spé natation élastique 20 reps</p>	





							
		Abdominaux genoux-coudes 40 reps		Planche dorsale avec 3 appuis avant-arrière / 10		Planche latérale 10 reps par côté	
							
Planche toucher pied 10 reps/côté		Relevés de bassin 20 reps		Abdo jambes tendus 20 reps			
		Warm-Up Abdo Gainage					



FFJ FEDERATION FRANÇAISE DE JUDO		Souplesse		FFJ FEDERATION FRANÇAISE DE JUDO		
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	
1	 Souplesse épaule	30" Consignes Etirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	 Mobilité épaule	Consignes Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
Enchaînement						
3	 Souplesse piriforme	30" /jambes Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	 Mobilité de cheville	Consignes Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
Enchaînement						
5	 Souplesse tronc	30" / cotés Consignes En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale	6	 Mobilité tronc	Consignes 5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mv Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
Enchaînement						



Séances communes de préparation physique

Deux niveaux de pratique (Niveau 3 et 4)
*Le niveau 1 et 2 étant les jeunes nageurs
(débutant et intermédiaire)



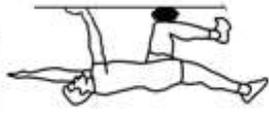
Séances Renforcement musculaire

Séance Abdo & cuisses à faire sous forme de circuit

NIVEAU 3		NIVEAU 4		Semaine 2		Abdo & Cuisses		NIVEAU 3		NIVEAU 4																																																																																																																													
INSEP	EXERCICE	N°	2x1' récup 30"	3x1' récup 30"	Consignes	Maintien statique	Répétitions	N°	2	Hip Raise sur chaise	EXERCICE	N°	3	3x20 récup 30"	4x20 récup 30"	Consignes	Effectuer le mouvement lentement	Répétitions	N°	3	Relevé de buste	EXERCICE	N°	1	Planche déclinée	2x1' récup 30"	3x1' récup 30"	Consignes	Maintien statique	Répétitions	N°	2	Hip Raise sur chaise	EXERCICE	N°	2	3x20 récup 30"	4x20 récup 30"	Consignes	Effectuer le mouvement lentement	Répétitions	N°	3	Relevé de buste	EXERCICE	N°	1	Planche déclinée	2x1' récup 30"	3x1' récup 30"	Consignes	Maintien statique	Répétitions	N°	2	Hip Raise sur chaise	EXERCICE	N°	2	3x20 récup 30"	4x20 récup 30"	Consignes	Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche	Répétitions	N°	6	Crunch croisé	EXERCICE	N°	4	3x12 gauche/droite récup 30"	4x12 gauche/droite récup 30"	Consignes	Enrouler le bras vers l'avant puis revenir en position initiale	Répétitions	N°	5	Dead lift 1 jambe	EXERCICE	N°	5	3x10 gauche/droite récup 30"	4x10 gauche/droite récup 30"	Consignes	Effectuer le mouvement lentement, chercher à se grandir en planche	Répétitions	N°	6	Crunch croisé	EXERCICE	N°	4	Planche côté rotation	3x12 gauche/droite récup 30"	4x12 gauche/droite récup 30"	Consignes	Enrouler le bras vers l'avant puis revenir en position initiale	Répétitions	N°	5	3x12 gauche/droite récup 30"	4x12 gauche/droite récup 30"	Consignes	Enrouler le bras vers l'avant puis revenir en position initiale	Répétitions	N°	8	Adducteurs	EXERCICE	N°	8	3x12 gauche/droite récup 30"	2x12 gauche/droite récup 30"	Consignes	En position gainage oblique relevé la jambe intérieure de 10 cm vers le haut	Répétitions	N°	9	Relevé de jambe	EXERCICE	N°	9	Climber groupé	3x12 récup 30"	4x12 récup 30"	Consignes	En position planche ramener les jambes groupées vers soi	Répétitions	N°	7	MOUNTAIN CLIMBER	3x12 récup 30"	4x12 récup 30"	Consignes	Possibilité de mettre les mains sous les fesses pour éviter de cambrer



Séance Bras & Fessiers à faire sous forme de circuit

NIVEAU 3		NIVEAU 4		FFNATATION	
NIVEAU 3		NIVEAU 4		FFNATATION	
		Bras & Fessiers			
N°	EXERCICE	N°	EXERCICE	N°	EXERCICE
1	Fixateurs élastique 	2	Extension sur coussin 	3	Triceps élastiques 
	Répétitions 3x12 gauche/droite récup 30"		Répétitions 4x10+10" récup 30"		Répétitions 4x12 gauche/droite récup 30"
	Consignes En position fente sans poser le genoux au sol, tirer l'élastique vers soi		Consignes Genoux posé sur un coussin pour rajouter de l'instabilité		Consignes Maintenir le bras qui travail vers le haut à l'aide de son poing. Flexion extension
N°	EXERCICE	N°	EXERCICE	N°	EXERCICE
4	Abduction 	5	Fessier côté 	6	Pompe Spider man 
	Répétitions 3x12 récup 30"		Répétitions 3x10+10" récup 30"		Répétitions 3x10 récup 30"
	Consignes Bras tendus, mouvement associé		Consignes Garder le dos bien droit		Consignes Réaliser le mouvement lentement et garder le dos droit
N°	EXERCICE	N°	EXERCICE	N°	EXERCICE
7	Abaisseur élastique 	8	Extension jambe tendue 	9	Tirage position chaise 
	Répétitions 3x12 récup 30"		Répétitions 3x10+10" récup 30"		Répétitions 3x12 récup 30"
	Consignes Bras tendus, mouvement associé		Consignes extension de jambe tendue vers le haut sans cambrer le dos		Consignes En position chaise, tirer l'élastique vers soi



NIVEAU 3		NIVEAU 4		FFNATION	
Semaine 2		Corps complet		FFNATION	
NIVEAU 3		NIVEAU 4		INSEP	
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	Over head squat	3x10 récup 30"	2	Gainage 1 bras	2x30"/bras récup 30"
		4x10 récup 30"			3x30"/bras récup 30"
	Freiner la descente garder le dos bien droit et les talons dans	Consignes		En statique enlever bras jambes opposés et fléchir le coude	Consignes
4	Fente pieds relevé	3x10 gauche/droite récup 30"	5	Pompe commando	4x10 récup 30"
		4x10 gauche/droite récup 30"			Augmenter la difficulté en surelevant les pieds
	alterner gauche droite	Consignes		Consignes	
7	Fente Jump	3x10 récup 30"	8	Triceps bouteille d'eau	3x30 récup 30"
		4x10 récup 30"			Triceps avec une bouteille d'eau lourde
	Enchaîner les sauts	Consignes	9	Abdo X	3x20 récup 30"
					une répétition égale un cycle
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
3	Fermeture groupé	3x20 récup 30"	6	Lombaire dissocié	3x20 récup 30"
		4x20 récup 30"			4x20 récup 30"
	Rotation buste avec poids	Consignes		Alterner bras jambes opposés, une répétition égale un cycle	Consignes

Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit





Séance Aérobic

Deux niveaux de pratique (Niveau 3 et 4)
***Le niveau 1 et 2 étant les niveaux pour les**
jeunes nageurs (débutant et intermédiaire)

Séance Aérobie Long: 3 exercices au choix (Vélo, course ou circuit)

	<p>Ces sessions ont pour but de développer les capacités aérobies du nageur, avec une activité continue à basse intensité. L'objectif de cette séance est de « relancer » l'organisme, en ouvrant les voies respiratoires et en favorisant la genèse mitochondriale. Ce type d'entraînement facilitera la capacité générale d'entraînement et facilitera la récupération. L'idée est de rester en-dessous du premier seuil ventilatoire en gardant des pulsations relativement basses.</p>		<p>Semaine 1: Aéro Long</p>		
	NIVEAU 4	NIVEAU 3			
<p>Répétitions</p>					
<p>EXERCICE</p>		<p>EXERCICE</p>		<p>EXERCICE</p>	
<p>N°</p>		<p>N°</p>		<p>N°</p>	
<p>Vélo appartement</p>		<p>Rameur/ Course tapis</p>		<p>Vélo appartement</p>	
<p>Au moins 45 minutes</p>		<p>Au moins 45 minutes</p>		<p>Au moins 45 minutes</p>	
<p>Au moins 1 heure</p>		<p>Au moins 45 minutes</p>		<p>Au moins 1 heure</p>	
<p>Consignes</p>		<p>Consignes</p>		<p>Consignes</p>	
<p>Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)</p>		<p>Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)</p>		<p>Maintenir une intensité régulière (FC ≤ 150 bpm)</p>	
<p>3 tours</p>		<p>3</p>		<p>2</p>	
<p>3 tours</p>		<p>Circuit training*</p>		<p>3 tours</p>	
<p>3 tours</p>		<p>Consignes</p>		<p>Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause</p>	



Séance Aérobie Long: circuit training Natation Artistique

N°	3	
EXERCICE		
N°	3 tours	Circuit training*
	3 tours	
	Consignes	
	Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause	

Aéro long Circuit Training Natation Artistique							
N°	EXERCICE	Jumping Jack	1'	1:30"	Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"	Répétitions
A							
N°	EXERCICE	Coupe-Coupe élastique	1'	1:30"	Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"	Répétitions
B							
N°	EXERCICE	Abdo Battement	1'	1:30"	Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"	Répétitions
C							
N°	EXERCICE	Barack	1'	1:30"	Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"	Répétitions
D							
N°	EXERCICE	Lombaire battement	1'	1:30"	Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"	Répétitions
E							
N°	EXERCICE	Sumo squat	1'	1:30"	Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"	Répétitions
F							



Séance Aérobic Interval Training : 6 exercices au choix (Vélo, rameur, course, escalier, course jardin ou circuit training)

NIVEAU 3		Semaine 1: Aéro interval training		NIVEAU 4	
<p>Réaliser une séance d'interval training pour améliorer sa puissance aérobie. « L'objectif sera de développer au maximum son système cardio-vasculaire en atteignant des intensités maximales tout en assurant une récupération active.</p>		<p>Répartitions</p>		<p>Répartitions</p>	
<p>EXERCICE</p>		<p>EXERCICE</p>		<p>EXERCICE</p>	
1	<p>Vélo appartement</p> <p>2 séries: 6x (30s max - 30s repos)</p> <p>3 séries: 6x (30s max - 30s repos)</p> <p>Consignes</p> <p>Récup active 10' entre chaque série</p>	2	<p>Rameur</p> <p>2 séries: 12x (15s max - 15s repos)</p> <p>3 séries: 12x (15s max - 15s repos)</p> <p>Consignes</p> <p>Récup active 10' entre chaque série</p>	3	<p>Course tapis</p> <p>2 séries: 8x (20s max - 20s repos)</p> <p>3 séries: 8x (20s max - 20s repos)</p> <p>Consignes</p> <p>Récup active 10' entre chaque série</p>
<p>EXERCICE</p>		<p>EXERCICE</p>		<p>EXERCICE</p>	
4	<p>Montée d'escalier</p> <p>2 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)</p> <p>3 séries: 8x (montée 2 étages max - descente tranquille)</p> <p>Consignes</p> <p>Petite marche 10' en récup active</p>	5	<p>Course jardin</p> <p>2 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)</p> <p>3 séries: 6x (10" sprint - 10" marche)</p> <p>Consignes</p> <p>Petite marche 10' en récup active</p>	6	<p>Circuit Training*</p> <p>1 fois chaque exercice</p> <p>1 fois chaque exercice</p> <p>Consignes</p> <p>Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc</p>



Séance Aérobie Interval Training : Circuit Training Natation et Water Polo

N°	6	
EXERCICE	Circuit Training*	
Répétitions	1 fois chaque exercice	
	1 fois chaque exercice	
Consignes	Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries récup 2' entre chaque bloc	

Interval Training Circuit Training Natation / Water Polo		
N°	A	
EXERCICE	Flexion	
Répétitions	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	
	6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)	
Consignes	Récup active: marche ...	
N°	B	
EXERCICE	Lombaire battement	
Répétitions	4x1' (10 mouvements vite - 10 lent)	
	6x1' (10 mouvements vite - 10 lent)	
Consignes	Récup active: marche ...	
N°	C	
EXERCICE	Crawl ou Pap	
Répétitions	4x1' (10 mouvements rapide 10 lent)	
	6 x 1' (10 mouvements rapide 10 lent)	
Consignes	Récup active: marche ...	



Séance Aérobie Interval Training : Circuit Training

Natation Artistique

N°	6	
EXERCICE	Circuit Training*	
Répétitions	1 fois chaque exercice	
Consignes	1 fois chaque exercice	
		Faire les 3 exercices un après l'autre récup 1' entre les séries
		récup 2' entre chaque bloc

Interval Training Circuit Training Natation Artistique		
N°	EXERCICE	Répétitions
A	Flexion	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)
		Consignes
		Récup active: marche ...
N°	EXERCICE	Répétitions
B	Climber mountain	4x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)
		6x1' (10 flexions vite - 10 flexions lent)
		Consignes
		Récup active: marche ...
N°	EXERCICE	Répétitions
C	Coupe-coupe + barack	4x1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)
		6x1' (10 coupe-coupe rapide + 2 barack)
		Consignes
		Récup active: marche...



Natation Artistique



Fiche souplesse Natation Artistique

Séance souplesse - 25.30 min

1. Echauffement → x 10 répétitions
2. A genoux, monter les fesses → x 5 repet
3. IDEN sur les pointes → W du cou de pieds
4. Assis jambes tendues x 10 chaque jambes
5. Tapis sur assis, x 8
6. Caudes sur le dos → battements jbc D x 10
→ battements jbc D en 1 temps rest 3.4
rend cadencieux 5.6.7.8 x 10
7. IDEN jbc gauche
8. Sur le dos → jbc droite vers la tête 30 s.
↳ basculer vers inférieur, rester 30s
IDEN jbc G
9. Écart en surface jambes avant minimum 3min, D/G.
10. Écart en surface jbc arrière minimum 3min D/G.



Séance Défit

Séance Défit: Enchaîner exercice par exercice, objectif, le maximum de répétitions par passage

N°		Exercices		Consignes		Récupération		Séance 1			Séance 2		Séance 3
						20''/20''	20''/20''	20''/20''	20''/20''	30''/30''	30''/30''	1/1'	
1	1/2 squat		Aligner fesses genoux	Passive									
2	Crunch		Toucher les pointes avec les mains	Passive									
3	Pompe		Coudes légèrement écartés amplitude complète	Passive									
4	Fente jump		Rester sur place	Passive									
5	Fermeture carpe		Fermeture complète	Passive									
6	Pompe triceps entre deux chaises		Ne pas avancer les épaules dans la descente	Passive									
7	Burpees jump		burpees sans la pompe, monter les bras à la fin du saut	Passive									

Semaine 2

Séance Défit

