





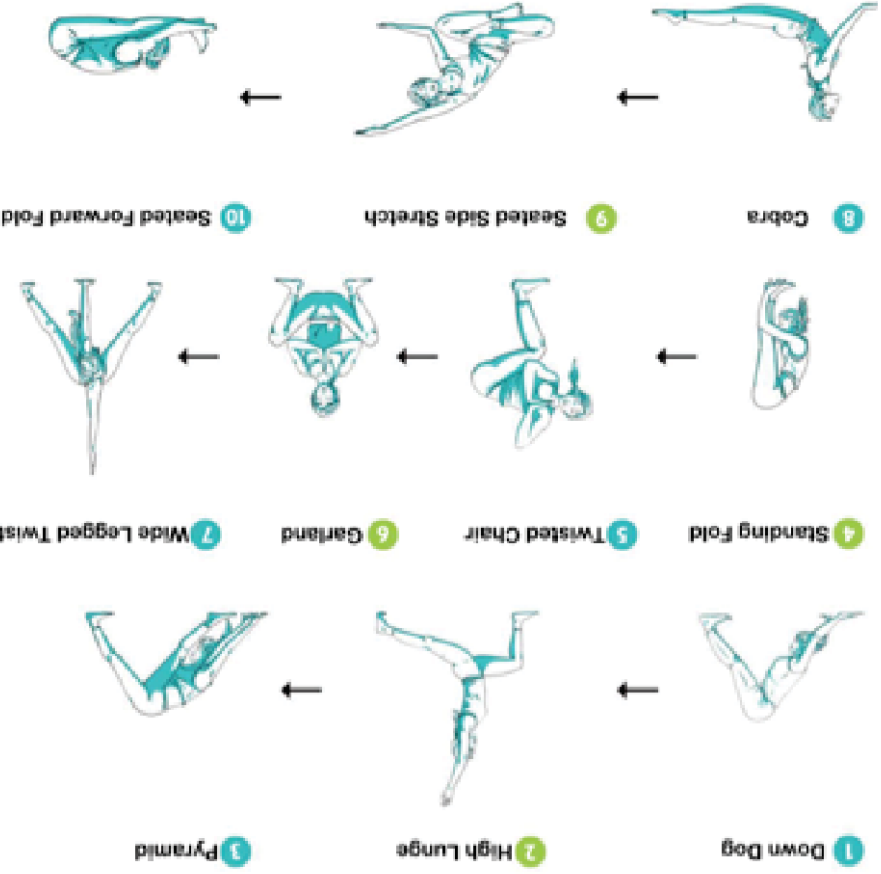
# Natation Artistique

# Plan d'entraînement CNE Natation Artistique

Semaine 4								
Dimanche	Samedi	Vendredi	Jedi	Mercredi	Mardi	Lundi	Synchro	
		Souplesse 30'	Souplesse 30'		Souplesse 30'	Souplesse 30'	Souplesse	
Petit déjeuner								
	Prévention épaules			articulaire		Prévention épaules	Warm up	
	Seance spéc synchro		Yoga	Abdo niv 3	Yoga	Rento musculaire niv 4	Work	
off	Yoga		Souplesse	aérobie	Souplesse		Après midi	
						articulaire		Warm up
		Rento musculaire niv 3			Abdo niv 4			Work
off				Souplesse	Rento individuel	Souplesse		





	<b>Mobilité 2</b>	
<p>Maintenir les positions pendant 15 secondes avec une respiration complète et longue</p>		

# Prévention épaule

	<h2>Prévention Epaule</h2>		
<p>Fixateur bras tendus 20 reps</p>		<p>Rotateur externe x20 G et D</p>	
<p>Adduction x20</p>		<p>Rotateur épaule vers l'arrière 20 / bras</p>	<p>30° freiner le retour 3" x10 G et D</p>
	<p>Rotateur épaule vers l'avant 20 / bras</p>		<p>30° freiner le retour 3" x10 G et D</p>



NIVEAU 3		NIVEAU 4		FFNATATION	
N°		EXERCICE		Répétitions	
1		Planche super man		2x10+10"	
Consignes		Maintien statique		4x10+10"	
4x10		Consignes		2	
2x10		Planche côté		4x10+10"	
Consignes		Consignes		3	
Toucher son pied en croisant		Monter descendre le bassin		Planche inversé	
N°		EXERCICE		Répétitions	
4		Battement bras		2x30"	
Consignes		bras tendus		4x30"	
4x30"		Battement bras / jambes		2x30"	
N°		EXERCICE		Répétitions	
7		Crunch pieds à 90°		2x20	
Consignes		Mains derrière la tête		4x30	
8		Fermeture oblique		2x5 G/D	
Consignes		Toucher les pieds avec la main		4x10 G/D	
9		Fermeture carpe		2x10 GD	
Consignes		départ pieds à 90° descendre une jambe		4x10 G/D	

# Renforcement musculaire

N°		EXERCICE		N°		EXERCICE		N°		EXERCICE		N°		EXERCICE	
NIVEAU 3	NIVEAU 4	INSEP		NIVEAU 3		NIVEAU 4		NIVEAU 3		NIVEAU 4		NIVEAU 3		NIVEAU 4	
		Renforcement musculaire synchro		NIVEAU 3		NIVEAU 4		NIVEAU 3		NIVEAU 4		NIVEAU 3		NIVEAU 4	
1		Fente croisée		2		Développer avec élastique		3		3		Abducteur		2x (3x10+10")	
Répétitions		2x10 G/D		Consignes		Alterner les fentes croisées		Consignes		Tout à gauche puis à droite alterner série lente série rapide		EXERCICE		Répétitions	
N°		EXERCICE		N°		EXERCICE		N°		EXERCICE		N°		EXERCICE	
4		Hip Raise		5		Pompe		6		Fessier		3x10 G/D		2x10 G/D	
Répétitions		2x10 G/D		Consignes		Mouvement complet pour chaque répétition		Consignes		Monter côté passer arrière		EXERCICE		Répétitions	
N°		EXERCICE		N°		EXERCICE		N°		EXERCICE		N°		EXERCICE	
7		Chandelle remonter/jump		8		Tricipes élastique		9		Abdo adducteur		3x10+10"		2x (3x10+10")	
Répétitions		2x10		Consignes		3x10		Consignes		Mouvement associé		Consignes		avec un ballon ou un objet entre les genoux (contraction des adducteurs continue)	
N°		EXERCICE		N°		EXERCICE		N°		EXERCICE		N°		EXERCICE	
7		Chandelle remonter/jump		8		Tricipes élastique		9		Abdo adducteur		3x10+10"		2x (3x10+10")	
Répétitions		2x10		Consignes		3x10		Consignes		Mouvement associé		Consignes		avec un ballon ou un objet entre les genoux (contraction des adducteurs continue)	



## Synchro

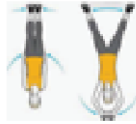
### Aérobic Long Navette (Enchaîner les blocs)

Exercice + course navette 20m plus ou moins en fonction de votre niveau



- Mise en route 1' de course 3 allé/retour

- Bloc 1 : Jambes (1' par exercice alterner avec 1' de course (3 allé/retour))



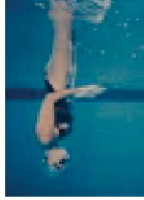
1 : Jumping Jack



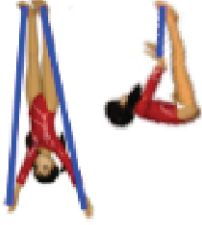
2 : Flexion



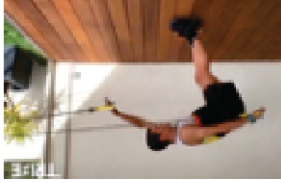
3 : Fente avant



1 : Coupe-Coupe



2 : Barack



3 : Crawl Elastique

- Bloc 2 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))



1 : Crunch



2 : Jambes à 90° toucher les pieds



3 : Lombaire statique

- Bloc 3 : Gainage (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))

- Bloc 4 : Bras (1' par exercice alterner avec 1' de course (4 allé/retour))

Idem que le bloc 2


- Récupération : Navette 1' (3 allé / retour) x 2 et marche 1'
- Étirements





## Aérobic Long en Circuit Spécifique

<b>N°</b>	<b>EXERCICE</b>		<b>3</b>
Répétitions	3 tours	Circuit training*	3 tours
Consignes	Enchaîner les exercices* ci-dessous sans trop de pause		

Aéro long Circuit Training Natation Artistique			
<b>N°</b>	<b>EXERCICE</b>		<b>A</b>
Répétitions	1	1'30"	1'30"
Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"		
<b>N°</b>	<b>EXERCICE</b>		<b>D</b>
Répétitions	1	1'30"	1'30"
Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"		
<b>N°</b>	<b>EXERCICE</b>		<b>E</b>
Répétitions	1	1'30"	1'30"
Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"		
<b>N°</b>	<b>EXERCICE</b>		<b>C</b>
Répétitions	1	1'30"	1'30"
Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"		
<b>N°</b>	<b>EXERCICE</b>		<b>F</b>
Répétitions	1	1'30"	1'30"
Consignes	Apnéee 10" toutes les 30"		



# Séance spécifique

FFNATION		O R T H O N O M Y S U N C S U M		INSEP			
<b>N°</b> <b>EXERCICE</b> Retro chaise + sumo jump 4 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1' 5 x 30" retro + 10 squat jump Récup 1' Quel matériel? Une chaise Consignes Apnée sur les 15" dernières seconde sur le retro		<b>N°</b> <b>EXERCICE</b> Gainage + extension bras 4 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1' 5 x 30" gainage + 10 extension bras Récup 1' Quel matériel? élastique Consignes Apnée sur les 15" dernières seconde sur le gainage		<b>N°</b> <b>EXERCICE</b> Chaise + squat fente jump 4 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1' 5 x 30" chaise + 10 fente jump Récup 1' Quel matériel? élastique Consignes Apnée sur les 15" dernières seconde sur le mur		<b>N°</b> <b>EXERCICE</b> Coupe-coupe + Barack 4 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1' 5 x 30" coupe-coupe + 10 barack Récup 1' Quel matériel? élastique Consignes Apnée sur les 15" dernières seconde sur le coupe-coupe	
<b>Répétitions</b> 2 x 10 + 10" 3 x 10 + 10" Quel matériel? Tapis de sol Consignes battement max avant arrière et maintenir uniquement l'arrière		<b>Répétitions</b> 2 x 30" par pied 2 x 30" par pied Quel matériel? élastique Consignes ramasser l'élastique avec les ongles et relâcher		<b>Répétitions</b> 2 x 10 + 10" 3 x 10 + 10" Quel matériel? Tapis de sol Consignes extension de jambe fléchié		<b>Répétitions</b> 2 x 30" 3 x 30" Quel matériel? Mur Consignes Assurez vous d'avoir l'espace de sécurité	
<b>EXERCICE</b> Battement devant et arrière 2 x 10 + 10" 3 x 10 + 10 + 10" Quel matériel? Tapis de sol Consignes battement max avant arrière et maintenir uniquement l'arrière		<b>EXERCICE</b> Muscler les pieds fléchié 2 x 30" par pied 2 x 30" par pied Quel matériel? élastique Consignes ramasser l'élastique avec les ongles et relâcher		<b>EXERCICE</b> extension de jambe fléchié 2 x 10 + 10" 3 x 10 + 10" Quel matériel? Tapis de sol Consignes extension de jambe fléchié		<b>EXERCICE</b> ATR 2 x 30" 3 x 30" Quel matériel? Mur Consignes Assurez vous d'avoir l'espace de sécurité	
exercice spécifique		exercice muscu					





Source suppléssse 25.30 min

- 1. Echauffement → 4 tps inspi, 4 tps exp x 10 répétitions
- 2. A genoux, monter les fesses → 4 tps rest x 10, 4 tps relâché des avant x 5 rept
- 3. IDEM sur les pointes → 4 tps rest x 10, 4 tps relâché des avant x 5 rept
- 4. Assis jambes tendues → 4 tps rest x 10, 4 tps relâché des avant x 5 rept
- 5. Tapis assis, 7.8, 1.23.4, 5.6.7.8, 1.2.3.4, 5.6.7.8 x 8
- 6. Couchés sur le dos → 4 tps rest x 10, 4 tps relâché des avant x 5 rept
- 7. IDEM jbe gauche
- 8. Sur le dos → 4 tps rest x 10, 4 tps relâché des avant x 5 rept
- 9. IDEM jbe G
- 9. Écôt en supéliee jambes avant minimum 3 min, D/G.
- 10. Écôt en supéliee jbe arrière minimum 3 min D/G.