










Séance Corps Complet à faire sous forme de circuit

FFNATATION		Niveau 1	Semaine 1 du jeune nageur		Niveau 1	FFNATATION		
		Niveau 2	Corps complet		Niveau 2			
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
1	1/2 squat	2x10 récup 30"	2	Pompe sur genoux	2x10 récup 30"	3	Fermeture groupé	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x10 récup 30"			3x10 récup 30"
	Consignes	Freiner la descente remonter explosif		Consignes	Sur genoux sur difficile		Consignes	Flexion extension complète
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
4	Fente avant	2x10 récup 30"	5	Planche flexion bras	2x10 récup 30"	6	Toucher les pieds	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x10 récup 30"			3x10 récup 30"
	Consignes	alterner gauche droite		Consignes	alterner gauche droite sans haltères		Consignes	Jambes à 90°, toucher les pieds avec les mains
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions
7	Squat jump	2x10 récup 30"	8	Tricipes élastique	2x10 récup 30"	9	Abdo bike	2x10 récup 30"
		3x10 récup 30"			3x10 récup 30"			3x10 récup 30"
	Consignes	Enchaîner les sauts		Consignes	élastique sous les pieds		Consignes	alterner gauche droite