



# Centre Aquatique du Bassin d'Aurillac

## Renforcement musculaire pour la natation

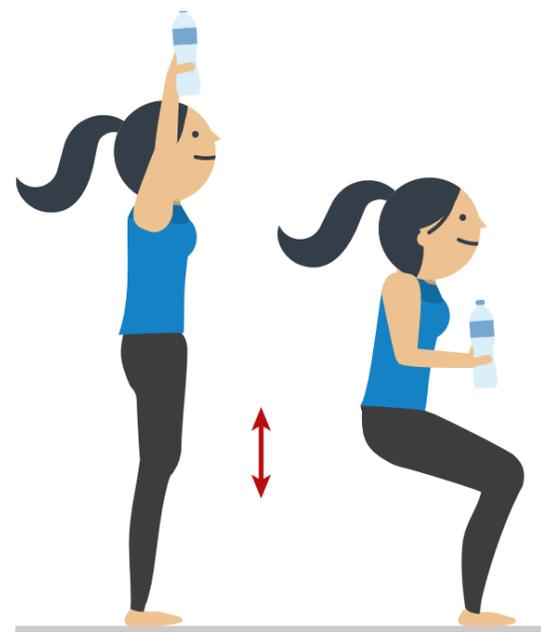
**Matériel nécessaire :** 2 bouteilles d'eau et une chaise

**Déroulement de la séance :** 3 blocs de travail constitués de 8 exercices de l'ensemble du corps. Premier bloc (échauffement) : 30 secondes par exercice (10 secondes de récupération entre). Si possible, le refaire une seconde fois puis pause d'une minute pour s'hydrater. Deuxième bloc : mêmes exercices d'une durée de 1 minute (avec 15 secondes de récupération). Troisième bloc : identique au deuxième. Finir la séance par du gainage.

**Durée de la séance :** 1 heure environ au total



1 - Jumping Jack



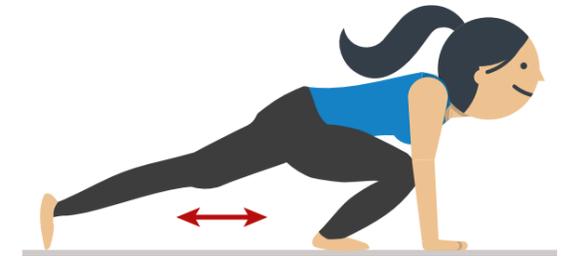
2 - Squat + élévation des bras au dessus de la tête



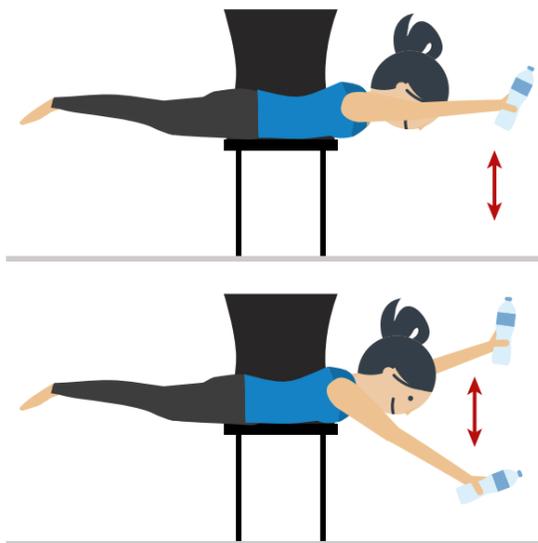
3 - Fentes alternées



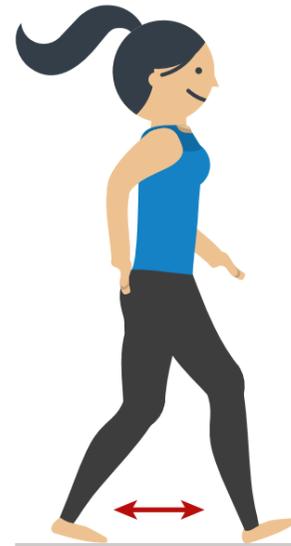
4 - Chaise avec traction des bras (sur deux ou une seule jambe alternée)



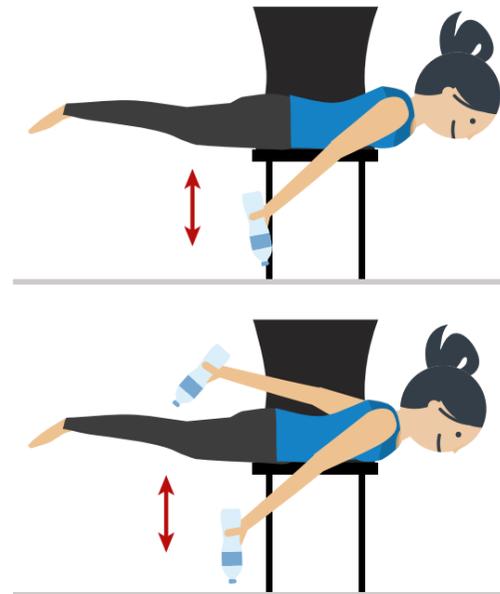
5 - Mountain climber



6 - Traction des bras en position allongée



7 - Ciseau



8 - Poussée des bras en position allongée



Bonus - Gainage une jambe / un bras levés alternés