

ROUTINE COROMUSTDIE 6

JEUDI "c'est piscine"

Coulée montées de mollets

Debout. Mettez vos mains en fleche. Regard devant soi. Monter sur vos pointes de pieds en serrant les fessiers. Chercher un auto-grandissement pendant le mouvement.

6x 10 répétitions



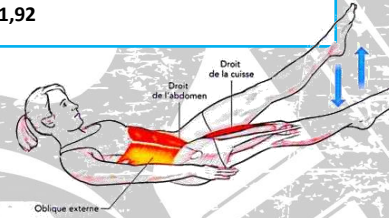
1

Battements dos

Allongé sur le dos, vos mains à plats sur le sol ou sous vos fesses. Réalisez un mouvement ascendant-descendant sans toucher le sol. Ne pas décoller le dos.

6x 15 sec / 15 sec recup

Série durée record du monde M 200 dos Piersol 01:51,92



7



8

Papillon élastique

Dos position neutre, jambes semi fléchies, pieds largeur de hanches. Réaliser un mouvement simultané en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans l'eau

5x 16 répétitions en amplitude

Série durée record du monde M Milak 1.50.73 200 papillon

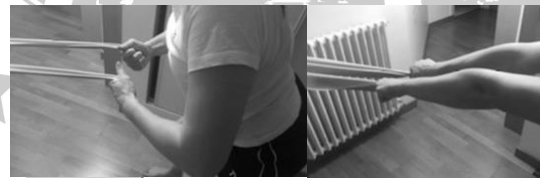
2

Fixation du coude

Dos position neutre, jambes semi fléchies, pieds largeur de hanches. Fixer le coude en restant dans l'espace avant. Tête fixe.

4x 10 répétitions

4x 15 sec fixation isométrie



6

Brasse élastique

Dos position neutre, jambes semi fléchies, pieds largeur de hanches. Réaliser un mouvement de brasse en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans l'eau

5x 15 répétitions en amplitude

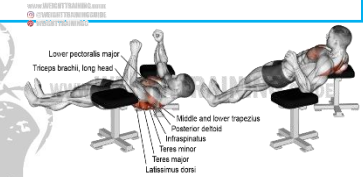
Série durée record du monde F Pedersen 2.19.11

Dernier exercice de la séance (ouverture)

Renforcement deltoïde postérieur

En appui sur le sol ou sur 2 chaises, jambes tendues. Pousser fort vos coudes sur le sol, décoller vos épaules. Coudes positionnés légèrement en dessous de vos épaules. Maintenir la tête dans l'axe. Rester 2 secondes en position haute.

6x 6 répétitions



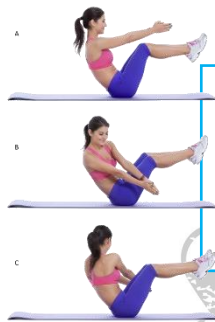
3

Travail du roulis à la mode Tabata

8x 20 sec effort / 10 sec récup

Position assise, monter vos jambes en maintenant vos tibias parallèles au sol. Bras tendus devant soi.

Réaliser une rotation du tronc volontaire. Attention de ne pas lancer vos bras



4

Crawl élastique

Dos position neutre, jambes semi fléchies, pieds largeur de hanches. Réaliser un mouvement alterné en reproduisant celui que vous réalisez habituellement dans l'eau

5x 16 répétitions en amplitude

Série durée record du monde M 200 NL Biederman 1.42.00

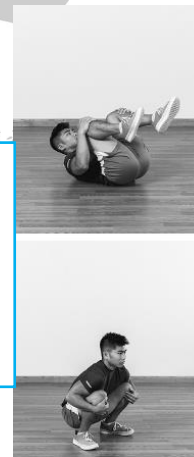


5

Culbute / Roulade squat

Mettez-vous en boule en tenant vos genoux. Réalisez un balancier (avant-arrière) si nécessaire et mettez vous en position accroupie sans l'aide des mains. De cette position se mettre debout.

Si manque de mobilité écartez vos pieds. **15 répétitions**



DEFI DU JOUR

Maximum de coups bras (vélocité) sur le record du monde du 50 papillon, SJOSTROM 24.43 secondes j'attends vos records 😊

