



CLUB DE NATATION TORPILLE

Programme « Confinement » de Torpille

Avant de commencer votre entraînement, marchez/courir activement pendant 15 minutes. Notez que chacun des exercices doit être répété pendant 60 secondes. Prenez 20 secondes de pauses entre chaque exercice, puis faites une pause de 2 minutes à la fin du circuit complet. Recommencez le circuit de six exercices de six à huit fois, puis terminez votre entraînement avec des étirements. Un lien sera directement mis sur chacun des exercices pour mieux le comprendre.

- Corde à danser
- Double Squat
- Burpees + Push-up
- Split Jump
- Mountain Climber
- Saut 1 jambe alterner

1. Corde à danser (ensemble du corps)

Avec une corde à danser ou un élastique assez long, sauter sans arrêt en faisant des sauts simples ou des doubles sauts. Très important de rester sur la pointe des pieds tout au long de l'exécution.

<https://www.youtube.com/watch?v=LRrdjSF6rgQ>

2. Double Squat (Fessier et cuisse)

Placez-vous debout, le dos droit, les jambes écartées de la largeur des épaules. Fléchissez les jambes, en poussant vos fesses vers l'arrière, et arrêtez-vous lorsque vos genoux forment un angle de 90 degrés. Revenez à une position d'un angle de 45 degrés pour ensuite redescendre à un angle de 90 degrés. Revenir en position initiale et serrer les fesses. Répétez.

<https://www.youtube.com/watch?v=X08M2oYu1fo>



CLUB DE NATATION TORPILLE

3. Burpees + Push up (ensemble du corps)

(1) Accroupissez-vous et placez vos mains sur le sol en face de vous. (2) Placez vos jambes derrière en position push-up sans arquer le dos. (3) Replacez-vous immédiatement à la position 1. (4) Sautez aussi haut que possible depuis la position accroupie. (5) Lors du retour, exécuter un push-up. Répétez.

<https://www.youtube.com/watch?v=cLYanjH75Kk>

4. Split Jump (Fessier, Jambe)

Tenez-vous debout avec vos pieds écartés de la hanche. Les mains sont devant la poitrine. Faites un grand pas en avant avec un pied et abaissez votre corps vers le sol. Les deux jambes doivent être pliées à un angle de 90 degrés au bas de la fente. Abaissez légèrement le genou arrière et sautez pour changer de pied. En l'air, le pied avant revient et le pied arrière vient à l'avant. Répétez.

https://www.youtube.com/watch?v=-Kmj_mghKl8

5. Mountain Climber

Couchez-vous sur le ventre et placez vos mains à plat, légèrement plus écartées que la largeur de vos épaules. Seuls les orteils et les mains sont en contact avec le sol. Gardez le corps bien droit, soulevez-le par extension des bras. Ramener une jambe à la fois au niveau de la poitrine. Répétez.

<https://www.youtube.com/watch?v=sNM8LEJKGEo>

6. Saut 1 jambe alterner (ensemble du corps)

Debout, en appui sur l'un des deux pieds, réalisez une impulsion afin de pouvoir changer de jambe rapidement. Répétez.

<https://www.youtube.com/watch?v=goM1YgKxa8>

Préparé par : Kevin Bustamante-Cortés
Entraîneur Torpille 8 avril 2020