



# CLUB DE NATATION TORPILLE

## Programme « distanciation sociale » de Torpille

Avant de commencer votre entraînement, marchez/courir activement pendant 15 minutes. Notez que chacun des exercices doit être répété 20 fois. N'hésitez pas à couper les répétitions pour atteindre les 20x. Prenez 30 secondes à 1 minute de repos entre chaque exercice. Recommencez le circuit de six exercices de trois à quatre fois, puis terminez votre entraînement avec des étirements. Un lien sera directement mis sur chacun des exercices pour mieux le comprendre.

- Air Squat
- Back Extension
- Pike Push-up
- Planche Monte-Descend
- Abducteur
- Planche à squat bas

### 1. Air Squat (Fessiers et cuisses)

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 en position initiale et serrez les fessiers lorsque vous êtes en position debout.

<https://www.youtube.com/watch?v=kV-WX3eW98o>

### 2. Back Extension (Fessier, ischio-jambier, adducteur)

Allongez-vous sur le ventre, visage vers le bas, les bras tendus devant vous. La paume des mains vers le bas et les jambes droites. Tirez vos abdos comme si vous essayez de créer un petit espace entre votre ventre et le sol. Soulevez les bras et les jambes simultanément à environ un à deux pouces du sol. Étirez-vous autant que possible. Maintenez cette position pendant trois secondes, puis abaissez le tout. Répétez.

<https://www.youtube.com/watch?v=iauUXAL7ClO>



# CLUB DE NATATION TORPILLE

### 3. Pike Push-up (Muscle Deltoïde)

Mains largeur des épaules. Épaules basses, dos droit et plat. Hanches hautes. Jambes droites ou genoux légèrement fléchis. Pieds étroits ou larges, sur le bout des orteils. En gardant le corps bien droit (bras, épaules, nuque, dos et hanche en ligne droite ensemble), plier les coudes pour descendre la tête vers le sol. Toucher le dessus de la tête au sol. Pousser vers le haut pour revenir à la position initiale. Répétez.

<https://www.youtube.com/watch?v=HKWA-y89ZnQ>

### 4. Planche Monte-Descend (Gainage, Biceps, Trapèze)

Regard vers le sol, la tête en ligne avec le corps. Coude 90 degrés avec le sol. Épaule directement au-dessus des coudes. Abdo contractés. Les hanches et les fesses en ligne avec tout le reste du corps. Monter et descendre sur les mains et sur les coudes, un bras après l'autre.

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

### 5. Abducteur

Avec un ou deux élastiques, un élastique au-dessus des genoux et le second autour des chevilles pour plus de résistance. Debout sur place ou en se déplaçant sur le côté, contracter les muscles fessiers pour ouvrir les jambes et se déplacer sur le côté. Garder les genoux vers l'extérieur et au-dessus des pieds. Toujours garder une tension dans l'élastique en ne collant jamais les pieds.

<https://www.youtube.com/watch?v=nf2xmLLDXH8>

### 6. Planche à squat bas (ensemble du corps)

Couchez-vous sur le ventre, bras écartés, jambes et pieds collés ensemble. Soulevez le corps en déplaçant le poids sur les avant-bras et sur les orteils, puis gardez le corps aussi droit que possible sans cambrer le dos. Rentrez le ventre au maximum et serrez les abdominaux. Saut vers l'avant les pieds joints en terminant en squat. Un autre saut pieds joints vers l'arrière. Répétez.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mvmybt9zvQY>

Préparé par : Kevin Bustamante-Cortés

Entraîneur Torpille 8 avril 2020