



CLUB DE NATATION TORPILLE

Programme « je me lave les mains » 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. Recommencer le circuit de sept 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.

- Jumping Jack
- Push-Up
- Burpees
- Bicyclette
- Squat Hold
- Élévation des hanches, pied au sol
- Planche

1. Jumping Jack (Mollets, cuisses, abdominaux, épaules et lombaires)

Debout, les bras le long du corps, sautez en écartant à la fois les jambes et les bras jusqu'à ce que vos mains se touchent au-dessus de votre tête. Resserrez immédiatement les jambes et les bras en sautant de nouveau afin de retrouver votre position initiale.

<https://www.youtube.com/watch?v=qrpaKeMqT-M>

2. Push-up (Pectoraux, triceps, abdominaux et épaule)

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 (faites le plus de répétitions possibles sur les orteils, puis lorsque ça devient trop difficile, déposez les genoux au sol). Gardez le corps bien droit, soulevez par extension des bras, puis abaissez par flexion des bras.

<https://www.youtube.com/watch?v=zqzDxmbAM6I>



CLUB DE NATATION TORPILLE

3. Burpees (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) Remplacez-vous immédiatement à la position 1. (4) Sautez aussi haut que possible depuis la position accroupie.

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

4. Bicyclette (Abdominaux)

Couchez-vous sur le dos, les mains derrière la nuque. Joignez votre coude droit à votre genou gauche, puis retrouvez votre position initiale. Joignez ensuite votre coude gauche à votre genou droit, puis retrouvez votre position initiale. Alternez.

https://www.youtube.com/watch?v=l8KH_iJGLD8

5. Squat Hold (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. Tenir la position pour 3 secondes. Revenez en position initiale et serrez les fesses lorsque vous êtes en position debout.

<https://www.youtube.com/watch?v=atHDQkktB7U>

6. Élévation des hanches, pied au sol (Ischio-jambiers (arrière des cuisses) et fessiers)

Coucher sur le dos, placez vos genoux à 90 degrés et maintenez vos pieds à plat sur le sol à largeur des épaules. Levez les hanches vers le plafond en poussant les talons dans le sol (gardez vos pieds à plat). Contractez les muscles fessiers lorsque vos hanches sont levées, contrôlez la descente et relâchez les muscles fessiers lorsque vous êtes de retour en position initiale. Répétez.

<https://www.youtube.com/watch?v=YnKi7FH5jcl>



CLUB DE NATATION TORPILLE

7. Planche (Abdominaux (ceinture abdominale profonde))

Couchez-vous sur le ventre, avant-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. Tenez la position 1 minute.

<https://www.youtube.com/watch?v=MDrCJcn-2Ak>

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