



# CLUB DE NATATION TORPILLE

## Programme « je reste chez nous » de Torpille

Avant de commencer votre entraînement, marchez/courir activement pendant 15 minutes. EMOM (qui signifie *Every Minute on the Minute*) est un type d'entraînement à intervalles où vous effectuez un exercice spécifique au début de chaque minute pendant une période donnée. Ce qui est important de savoir, c'est que si vous ne terminez pas le nombre de répétitions exigé lors de la minute, vous devez obligatoirement commencer le second mouvement. Dans le cas contraire, si vous faites tous les nombres de répétitions dans la minute, le temps qu'il reste est votre repos. Le EMOM sera un 4x10 minutes. À la fin d'un 10 minutes, prendre un repos entre 3 à 5 minutes.

- 1 minute => 50x Russian Twist  
Alterner  
1 minute => 30x In and Outs
- 5 Push-up + 8 Split Jump + 10 Air Squats
- 30 secondes Planche + 6 Burpees
- 2 Burpees + 2 Burpees de plus à chaque minute

### 1. Russian Twist (Oblique, gainage)

Position assise, le buste doit être penché en arrière à 45 degrés, et les pieds légèrement décollés du sol. Tout en maintenant votre équilibre, vous allez devoir effectuer des mouvements de rotations pour amener vos mains de part et d'autre de vos hanches. Le mouvement doit initier une véritable rotation contrôlée de votre buste.

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

### 2. In and Out (Abdominaux, gainage)

Dans une position assise en forme de V, étendez vos jambes vers l'arrière et vers votre poitrine. Gardez vos mains à côté de vos hanches.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ih4RdzQ19a0>



# CLUB DE NATATION TORPILLE

### 3. 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 possible sur les orteils, puis lorsque ça devient trop difficile, déposez les genoux au sol). Gardez le corps bien droit, soulevez-le par extension des bras, puis abaissez-le par flexion des bras.

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

### 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](https://www.youtube.com/watch?v=-Kmj_mghKl8)

### 5. 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 fesses lorsque vous êtes en position debout.

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

### 6. Planche (Gainage)

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.

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



# CLUB DE NATATION TORPILLE

## 7. 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) Replacez-vous immédiatement à la position 1. (4) Sautez aussi haut que possible depuis la position accroupie.

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

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