



CLUB DE NATATION TORPILLE

Programme « Quarantaine » de Torpille

Avant de commencer votre entraînement, marchez/courir activement pendant 15 minutes. Notez que chacun des exercices doit être répété 20 fois. Prenez 30 secondes à 1 minute de repos entre chaque exercice. Recommencer le circuit cinq 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.

- Pike push-up ou Hand Stand Hold
- Jump Squat + Poids
- Push-up Diamant
- Bulgarian Squat + Poids
- Pistol Squats

1. 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. Le regard vers les pieds, toucher le dessus de la tête au sol. Pousser le sol pour revenir à la position initiale. Répétez.

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

2. Jump Squat + Poids (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. Sautez aussi haut que possible depuis la position. Pour augmenter la difficulté, prendre un sac à dos par exemple et ajouter de la pesanteur.

<https://www.youtube.com/watch?v=RA9pRbEtpmM>



CLUB DE NATATION TORPILLE

3. Push-Up Diamant

Mettez-vous sur vos mains et vos genoux. Placez vos mains près l'une de l'autre de sorte que vos index et vos pouces forment un losange. Cela pourrait ressembler à un triangle, selon la flexibilité de vos pouces. Étirez vos jambes en arrière dans une position push-up. Abaissez-vous jusqu'à ce que votre poitrine atteigne le sol.

<https://www.youtube.com/watch?v=JKyUPTgCb0Q>

4. Bulgarian Squat + Poids

Reposer votre pied sur une marche, un banc ou tout autre accessoire. Le pied arrière doit être à la hauteur du genou. Mettez-vous en position de fente vers l'avant avec le torse droit, le tronc renforcé et les hanches perpendiculaires à votre corps, le pied arrière sur l'objet. Abaissez jusqu'à ce que votre cuisse avant soit presque horizontale, en gardant votre genou en ligne avec votre pied. Contrôler la descente et la monter. Pour ce qu'il s'agit du poids, n'hésitez pas à prendre des altères ou bien des sacs à dos/valises dans chaque main.

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

5. Pistol Squat (Fessier, Ischio-jambiers, quadriceps)

Pour débiter, n'hésitez pas à prendre une chaise ou bien un escabeau pour ne pas descendre complètement.

Debout sur une jambe, amenez vos hanches sous les genoux. L'autre jambe ne touche jamais le sol. Les bras ne touchent ni le corps ni le sol. Épaules, hanche et talons alignés. Le genou de la jambe d'appui tend vers l'extérieur. Tout le poids demeure sur le talon, celui-ci est toujours plat.

<https://www.youtube.com/watch?v=MH9gZI41wYI>

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