

Entraînement 4

	Entraînement NATATION	Entraînement PPG
Jeudi 9.04		
	300 au choix	300 Répétitions des exercices que vous souhaitez
	4x50 Pull (25 appui / 25 nc)	4x50 (1. 25 rep terrabande Bras Droit / 25 tours de bras Droit avant / idem bras Gauche) x2
	200 cr pull	200 (50 dips / 50 pompes / 50 deltoïdes avec poids / 50 pull-over avec poids)
	4x50 jbes (25 battement / 25 ondul)	4x50 (25" lombaires battements / 25" lombaires ondul NON STOP bras tendus devant en position coulée)
	200 jambes de brasse	200 (50 squats sumo / 50 squats sautés) x2
200 4N + 100 Jambes à faire 3x	200 4 Nages	200 (50 Gainage dynamique / 50" gainage banane sur le dos en battement / 50 Jumping jack / 50" Lombaires battement... voir schéma ci-dessous)
	100 jambes max	100 sauts corde à sautée
	600 recup au choix	10' Etirements au choix

Pull-Over



Gainage banane battements



Lombaires battements

