

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ESTIVAL

POURQUOI?

Prévention des blessures, Gain de force, Puissance, Endurance musculaire

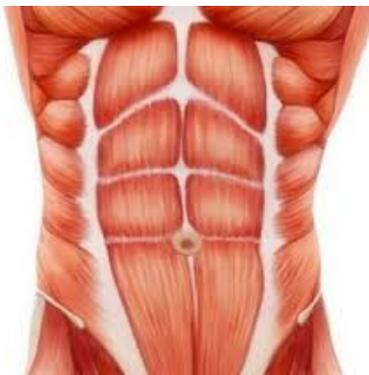
Appuis mieux tenus, efficacité gestuelle à plus haute vitesse

Positionnement

CIBLES:

CEINTURE PELVIENNE: ABDOMINAUX LOMBAIRES
notamment

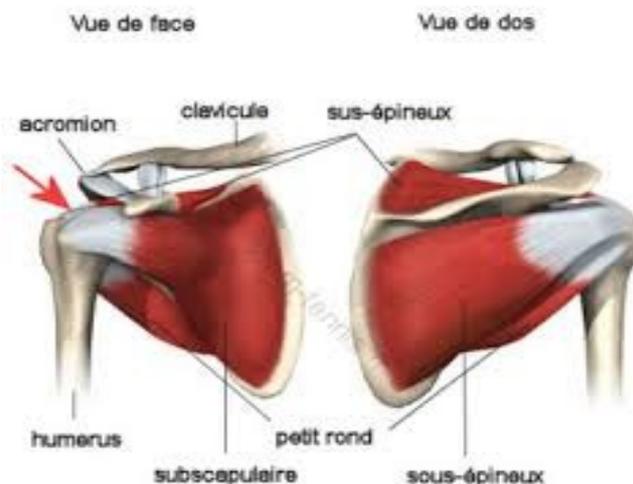
1



Stabilisation du tronc
Transfert d'énergie aux segments

ARTICULATION DE L'EPAULE, coiffe des rotateurs notamment

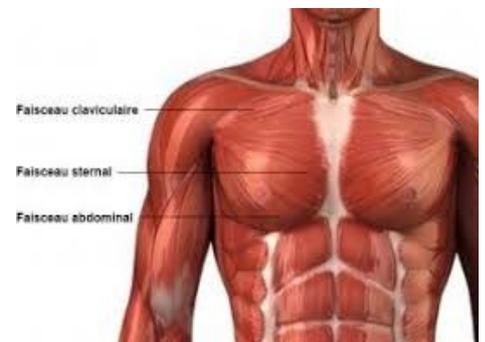
2



Prévention blessures
Renforcement profond
Synergie musculaire

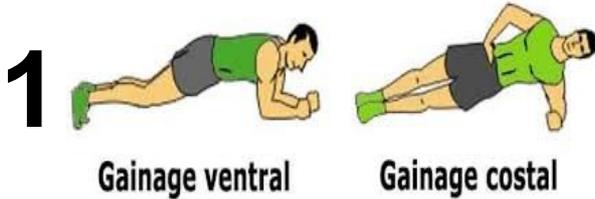
MUSCLES SPECIFIQUES NATATION LES + UTILISES

3



RENFORCEMENT MUSCULAIRE ESTIVAL

COMMENT?



Enroulement dorsal pour les **ABDOS** du **BAS**



entrainement-sportif.fr/abdominaux-du-bas.htm

De 30 sec à 2 min pas de 15 sec en + à chaque entraînement

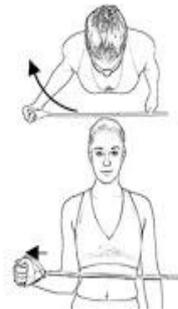
Attention à ne pas creuser vos lombaires

3 séries de 10 puis pas de 2 jusqu'à 20 30 max

2

DIFFÉRENTS EXERCICES :

Les exercices avec rotation externe du bras



Avec élastique de 15 à 30 répétitions avec 2 à 3 séries maximum

3



Dips sur banc



PROTOCOLE

3 fois par semaine 2 à 4 séries

En circuit (exemple)

5 pompes / 3 tractions / 10

squats / 8 Dips

Pause 5 sec entre exercices

Récup 1 min 30 entre les séries