

| Circuit | Fonctionnalité | POSTURALE | PROPHYLACTIQUE HAUT | POSTURALE | PROPHYLACTIQUE HAUT | POSTURALE | PROPHYLACTIQUE HAUT |
|------------------|------------------|---|--|---|---|--|---|
| Séance N° | Muscles | ABDOS TRANSVERSE | ROTATEURS EXTERNES | LOMBAIRES | COIFFE + TRAPEZE | OBLIQUES | ABAISSEURS SCAPULAIRES |
| M PRO-P 4 | Exercices | <i>Gainage suspendu par les avants bras</i> | Rotations externes du coude 1 bras coude près du corps | <i>Gainage lombaire Epoules au sol Talons sur fitball</i> | <i>Tirage menton en stato-dynamique 2" / 3 reps</i> | <i>Gainage latéral pieds care externe sur fitball</i> | <i>Fin de tirage nat, les mains passant derrière les hanches au ski erg ou theraband</i> |
| Durée 6' | Poids | PC | theraband | PC | Theraband ou barre 10 | PC | R10 ou theraband |
| A : 13' | Séries | Répéter fois le circuit (A=3 circuits, B=4 circuits, C=5 circuits, D=6 circuits) | | | | | |
| | Reps | 3x15", r5" | 2x20" | 45" | 45" | 3 essais | 45" |
| B : 24' | Vitesse | Statique | lente | lente | explosif - lente | Statique | lente |
| C : 30' | Récupération | 15" | 15" | 15" | 15" | 15" | 15" |
| D : 36' | Consignes | Garder les avants bras à l'horizontale | * 2"/3 reps | Bassin haut Bras croisés sur poitrine | Coudes hauts | Pied l'un sur l'autre si facile | En fentes, buste statique et sorti |
| Circuit | Fonctionnalité | POSTURALE | PROPHYLACTIQUE HAUT | POSTURALE | PROPHYLACTIQUE HAUT | POSTURALE | PROPHYLACTIQUE HAUT |
| Séance N° | Muscles | ABDOS TRANSVERSE | ROTATEURS EXTERNES | LOMBAIRES | ABAISSEURS SCAPULAIRES | OBLIQUES | DELTOIDE POST+ RHOMBOIDES |
| M PRO-P 5 | Exercices | <i>Gainage suspendu par les avants bras avec mouvements alternatifs des bras</i> | Rotations externes du coude 1 bras coude près du corps en stato-dynamique* | <i>Gainage lombaire époules sur fitball Avec poids dans les mains</i> | <i>Effectuer une adduction des bras (de bras tendus au plafond à mains cuisses)</i> | <i>Gainage latéral pieds care interne sur fitball</i> | Tenir le + longtemps possible (max 45" en appui coudes-bassin en ayant les époules décollées) |
| Durée 6' | Poids | PC | theraband | 5 à 10 kgs | theraband | PC | PC |
| A : 13' | Séries | Répéter fois le circuit (A=3 circuits, B=4 circuits, C=5 circuits, D=6 circuits) | | | | | |
| | Reps | 3x15", r5" | 2x20" | 45" | 45" | 3 essais | 45" |
| B : 24' | Vitesse | Statique | lente | lente | lente | Statique | Statique |
| C : 30' | Récupération | 15" | 15" | 15" | 15" | 15" | 15" |
| D : 36' | Consignes | Garder les avants bras à l'horizontale | * 2"/3 reps | Bassin haut Bras en flèche | Theraband attaché au plafond | Pied l'un sur l'autre si facile | Tête en arrière |
| Circuit | Fonctionnalité | POSTURALE | PROPHYLACTIQUE HAUT | POSTURALE | PROPHYLACTIQUE MIXTE | POSTURALE | PROPHYLACTIQUE HAUT |
| Séance N° | Muscles | ABDOS TRANSVERSE | ROTATEURS EXTERNES | LOMBAIRES | COIFFE + TRAPEZE + ROTATEURS EXTERNES | OBLIQUES | DELTOIDE POST+ RHOMBOIDES + ABAISSEURS SCAPULAIRES |
| M PRO-P 6 | Exercices | <i>Gainage suspendu par les avants bras avec suppression rapide de pieds</i> | <i>Rotation externe WP coudes hauts avec barre</i> | <i>Gainage lombaire époules sur fitball Supprimer un appui pied et touché genoux-main</i> | <i>Tirage menton puis Elévations en X avec haltères</i> | <i>En appui mains au sol Tibia sur fitball Amener les genoux à l'extérieur de l'épaule</i> | Au ski erg ou theraband, 2 tirages avec les paumes qui se font face, 2 tirages avec les paumes en oppositions sur 45" |
| Durée 6' | Poids | PC | barre | PC | haltères | PC | R1 ou theraband |
| A : 13' | Séries | Répéter fois le circuit (A=3 circuits, B=4 circuits, C=5 circuits, D=6 circuits) | | | | | |
| | Reps | 3x15", r5" | 45" | 45" | 45" | 3 essais | 45" |
| B : 24' | Vitesse | Statique | lente | lente | explosif | Statique | Statique |
| C : 30' | Récupération | 15" | 15" | 15" | 15" | 15" | 15" |
| D : 36' | Consignes | à l'image d'une course | * 2"/3 reps | Bassin haut, Bras en flèche | Dos droit, buste sorti | | En fentes, buste statique |

**PRÉPARATION PHYSIQUE
NATATION**

SAISON 2011/2012

SÉANCES MIXTES PRO-P

DAVID SÉBILLAUD

PROPASE

david.sebillaud@propase.fr