

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