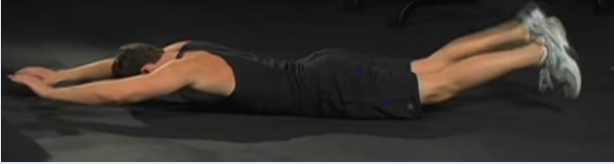


ROUTINE COROMU/TOLE

SPECIAL CRAWL



45



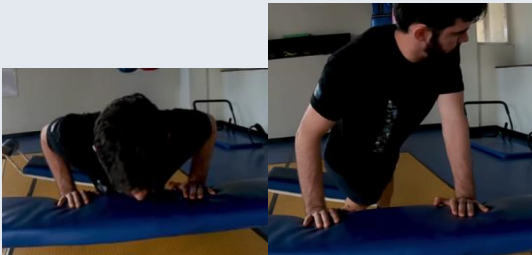
Superman battements: 2x 12 lents activation / 5x 20 rythme régulier

Position ventrale, bras-jambes en suspension. Bras tendus dans l'alignement de vos oreilles. Battements de jambes.



Elevations latérales jambes (renforcement du noyau): 4x 6 répétitions par côté

Sur le côté, appui sur votre avant bras. Poussez votre corps vers le haut puis soulevez votre jambe. Alignement épaule-bassin-cheville.



Pompes respirations: 5x 6 à 12 répétitions alternées.

Appuis mains sur un banc. Réalisez une descente dans l'axe et sur la poussée. Effectuez un pivotement du corps, regard sur côté. Revenir en position de pompe Classique. Inspirez sur la descente et expirez de manière explosive sur la phase de rotation.

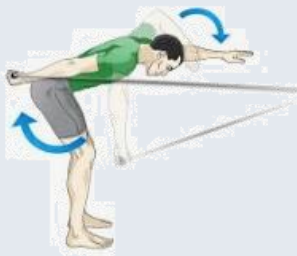


Dissociation et fixation blocage: 5x 8 répétitions alternées par position

Sur le dos, bras et jambes tendus en suspension. Réaliser un mouvement de flexion de genou. Sur l'extension de la jambe casser le coude en bloquant la fin du mouvement de bras.

Revenir à la position de départ.

Sur le ventre même principe fléchir son genou et casser votre coude sur la descente de votre jambe.



Elastique crawl: 5x 20 secondes par bras.

Jambes légèrement fléchies, dos position neutre. Un bras avec élastique en maintien résistance tendu derrière. Bras opposé mouvement complet avec retour aérien à vide; rythme régulier 1 série en apnée / 1 série respiration régulière



FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

Source: SkillsNT