

## Echauffement à sec natation (hors de l'eau)



Intérêt : L'Athlète est déjà un peu échauffé, voir totalement en fonction de la durée et l'intensité de l'échauffement à sec.

Peut commencer par une série ou un test en arrivant, simulation d'un triathlon où on ne peut pas s'échauffer longtemps dans l'eau.

Peut être orienté pour simuler une pré-fatigue.

Peut être utilisé comme séance de gainage / renforcement musculaire.

Echauffe l'ensemble du corps, membres inférieurs, supérieurs, tronc, cou.



*Récupération 20'' entre chaque exercice*

- Tourner les bras amplement, vers l'avant (sens papillon), faire des cercles, on fait des cercles de plus en plus petit, très vite. On maintient ensuite les bras tendus sur les côtés en position immobile. 2'
- Gainage ventral 40'' / latéral droit / gauche 2'
- Chaise 30''
- Tourner les bras dans le sens inverse, cercles de plus en plus petit. Maintient immobile, puis la main vient toucher l'épaule et se replace, alternativement à droite et à gauche. Ensuite on place les bras tendus vers l'avant, paume vers le bas, et on fait des battements très rapides 2'
- 8 Flexion-extension 1'
- 6 pompes
- Montée genou / talon fesse
- 8 Pompes arrière
- Medecine Ball allongé ou assis jambes ne touchent pas le sol, se faire des passes 1'
- Sautillement 30''
- Debout, tourner bras comme en crawl, puis avec un bras, toucher à chaque fois la nuque, rester gainé, aligné, regard devant 2'
- décontracter 30''

---

**Echauffement de 20'**