

*Pendant le confinement, vos entraîneurs pensent à vous, portez vous bien ! Petite surprise à la fin pour les sportifs confinés.*

	<b>DEBUTANTS</b> 30 sec d'effort + 1 min de récupération	<b>ECOLE DE NAGE</b> 30 sec d'effort + 30 sec de récupération	<b>PRE-COMPET</b> 1 min d'effort + 1 min de récupération	<b>COMPET + ADULTES</b> 1 min d'effort + 30 sec de récupération
<b>EXO 1</b>	Course sur place + montée de genoux	Course sur place + montée de genoux	Course sur place + montée de genoux	Course sur place + montée de genoux
<b>EXO 2</b>	Pompes à genoux avec mains surélevées 	Pompes à genoux 	Pompes normales 	Pompes pieds surélevés 
<b>EXO 3</b>	Demi-squats 	Squats 	Squats+ demi-saut 	Squats + sauts 
<b>EXO 4</b>	Gainage planche coudes et genoux 	Gainage planche coudes et pieds 	Gainage 3 appuis 	Gainage sur ballon 
<b>EXO 5</b>	10 Jumping jack 	20 Jumping jack 	30 Jumping jack 	30 Jumping jack avec ballon 
	Circuits à faire 3 fois	Circuits à faire entre 3 et 4 fois	Circuits à faire entre 4 et 5 fois	Circuits à faire 5 fois
	Prendre 3 minutes de récupération entre chaque circuit	Prendre 3 minutes de récupération entre chaque circuit	Prendre 3 minutes de récupération entre chaque circuit	Prendre 3 minutes de récupération entre chaque circuit

Si vous avez une piscine chez vous, vous pouvez compléter avec 2 aller-retour (en crawl si possible) entre chaque exercice

**DEBUTANTS**  
**30 sec d'effort + 1 min de récupération**

EXO 1	Course sur place + montée de genoux	
EXO 2	Pompes à genoux mains surélevées	 <p>avec</p>
EXO 3	Demi-squats	
EXO 4	Gainage planche coudes et genoux	
EXO 5	10 Jumping jack	
<b>Circuits à faire 3 fois</b>		
<b>Prendre 3 minutes de récupération entre chaque circuit</b>		

**ECOLE DE NATATION**  
**30 sec d'effort + 30 sec de récupération**

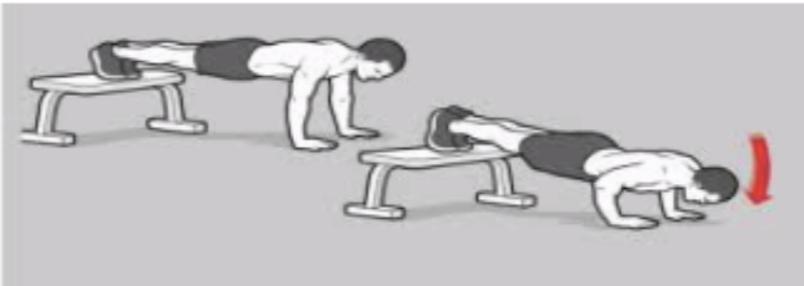
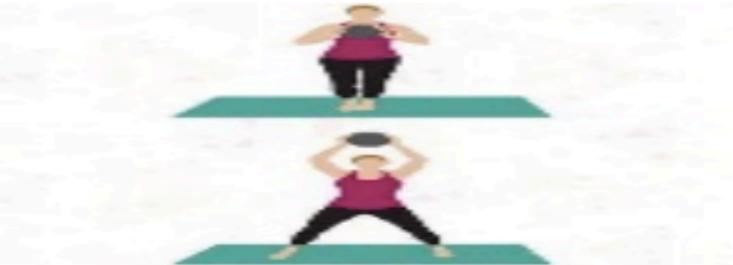
EXO 1	Course sur place + montée de genoux
EXO 2	Pompes à genoux 
EXO 3	Squats 
EXO 4	Gainage planche coudes et pieds 
EXO 5	20 Jumping jack 
<p><b>Circuits à faire entre 3 fois et 4 fois</b></p>	
<p><b>Prendre 3 minutes de récupération entre chaque circuit</b></p>	

**PRE-COMPET**

**1 min d'effort + 1 min de récupération**

EXO 1	Course sur place + montée de genoux
EXO 2	<p>Pompes normales</p> 
EXO 3	<p>Squats + demi-sauts</p> 
EXO 4	<p>Gainage 3 appuis</p> 
EXO 5	<p>30 Jumping jack</p> 
<p><b>Circuits à faire entre 4 fois et 5 fois</b></p>	
<p><b>Prendre 3 minutes de récupération entre chaque circuit</b></p>	

**COMPET+ADULTES**  
**1 min d'effort + 30 sec de récupération**

EXO 1	Course sur place + montée de genoux
EXO 2	<p>Pompes pieds surélevés</p> 
EXO 3	<p>Squats + sauts</p> 
EXO 4	<p>Gainage sur ballon</p> 
EXO 5	<p>30 Jumping jack avec ballon</p> 
<b>Circuits à faire 5 fois</b>	
<b>Prendre 3 minutes de récupération entre chaque circuit</b>	



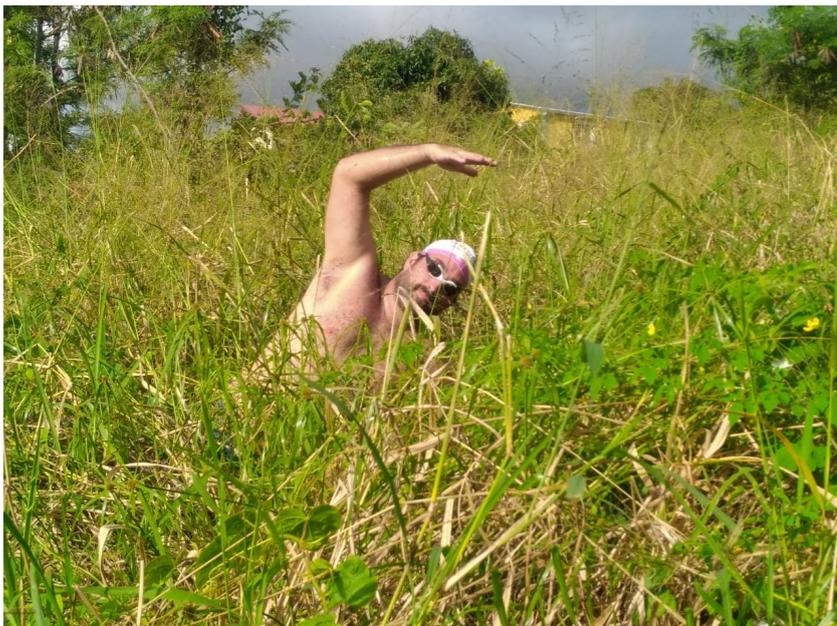
## Vous nous manquez !

Le club de BDN Saint Paul Sports organise un jeu concours de photo sur le thème « Sport et Humour » ouvert à tous les adhérents.

Concours de photographie

[www.bdnnatation.re](http://www.bdnnatation.re)

Réalisez la photographie la plus conviviale qui met en avant  
« le Sport et l'Humour »



*Julien :  
on nage comme  
on peut...*

*Mathieu :  
je continue de  
préparer les  
entraînements  
comme je peux...*

