

# ENTRAÎNEMENT EN PLAGÉ (HORS DE L'EAU)



## ÉCHAUFFEMENT

- Léger jogging



## BLOC 1 – STATIONS

Effectuer l'exercice de chaque station pendant 2 minutes en répétant les mouvements aussi souvent que possible, puis faire un sprint d'environ 50 mètres (aller-retour ou en ligne droite) pour se rendre à la prochaine station.

### Station 1 : Fentes

Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.



- 5 x côté droit
- 5 x côté gauche
- 10 x en alternance



### Station 2 : Push-ups

Regarder vers le sol et garder les abdominaux contractés en tout temps.



1. Effectuer un *push-up*, puis se déplacer de quelques centimètres vers la droite en maintenant la position.
2. Effectuer un *push-up*, puis se déplacer vers la gauche.

### Station 3 : Montées et descentes



Monter et descendre d'une surface surélevée, comme un banc de parc ou une marche.



### Station 4 : Mountain climber



Regarder vers le sol et garder les abdominaux contractés en tout temps. En position de *push-up*, amener un genou à la poitrine sans déposer le pied au sol. Inverser rapidement la position de la jambe pliée avec celle de la jambe droite.

### Station 5 : Flexions de jambes (*squats*).



Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.

- 5 squats avec saut
- 20 squats sans saut;
- répéter pendant 2 minutes.

## BLOC 2 – BEACH FLAG

Si vous vous entraînez en équipe, faites une partie de *beach flag* inspirée de l'épreuve de sauvetage sportif! Si vous êtes seul, voici une variante :



Départ à plat ventre, dos à la destination. Vous aurez 1 minute pour vous lever, courir vers votre destination, puis revenir en marchant à votre position de départ. Lorsque vous arrivez à destination, regardez votre temps : vous tenterez de l'améliorer la fois suivante. Normalement, vous devriez vous rendre à votre destination en 15 à 20 secondes et employer le reste du temps à récupérer, puisqu'il s'agit d'un entraînement en sprint. Vous pouvez donc ajuster la distance en fonction de votre vitesse.

## BLOC TECHNIQUE/ RETOUR AU CALME



Afin d'améliorer les entrées à l'eau en plage :

- Effectuer 1 minute de jogging avec genoux élevés (technique d'entrée à l'eau en plage)
- Effectuer 1 minute de jogging en lançant les jambes sur les côtés (technique d'entrée à l'eau en plage)
- Marcher pendant 3 minutes