Performance athlétique – Circuits: Natation – Force (11-15 ans)

Cet entraînement améliore la stabilité du tronc et renforce les muscles des bras. Il alterne exercices dynamiques et statiques et pauses actives.

Circuit

Performance athlétique – Circuits: Natation – Force (11-15 ans) (pdf)

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 11-15 ans
- FTEM: F2, F3
- Environnement: piscine

Objectif d'apprentissage

- Améliorer la stabilité du tronc et prévenir le risque de blessure

---

Source: Remco Hitzert, expert J+S Natation, entraîneur Swiss Olympic et physiothérapeute, Natascha Pinchetti-Justin, cheffe de sport J+S Natation (2012)