

Programme Orbite 360™ : Préparation Physique à la natation # 1

	#	Nom	Activation		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
A	1.2	Flexion de bras main droite sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
B	1.3	Flexion de bras main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
C	1.9	Flexion scapulaire deux mains sur Orbites 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
D	5.11	Spiderman pied droit Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
E	5.12	Spiderman pied gauche Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
F	4.7	Superman main gauche, main droite en appui sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
G	4.8	Superman main droite, main gauche en appui sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
H	6.1	Colline, deux pieds dans les Orbites 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
I	3.2	Flexion, extension et demi-cercle main droite sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
J	3.2	Flexion, extension et demi-cercle main gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
		Total de répétition / Séance			180	180	240	240	240	240	240	300	1860