

POP 25



Ma position de départ

Les pieds au fond, les épaules dans l'eau, les bras écartés à la surface Et les genoux serrés.

Réalisation

Je groupe et je dégroupe Rapidement sans sortir les épaules De l'eau. Je veille à ne pas sauter et A souffler en groupant.

Nombre de répétitions :

Rythme doux : Cadence moyenne, 3 séries de 45 secondes avec 30 secondes de récupération.

Rythme tonique : Cadence rapide, 5 séries de 1 minute 30 avec 15 secondes de récupération.

Muscles travaillés : **Abdominaux, Pectoraux, Dorsaux**

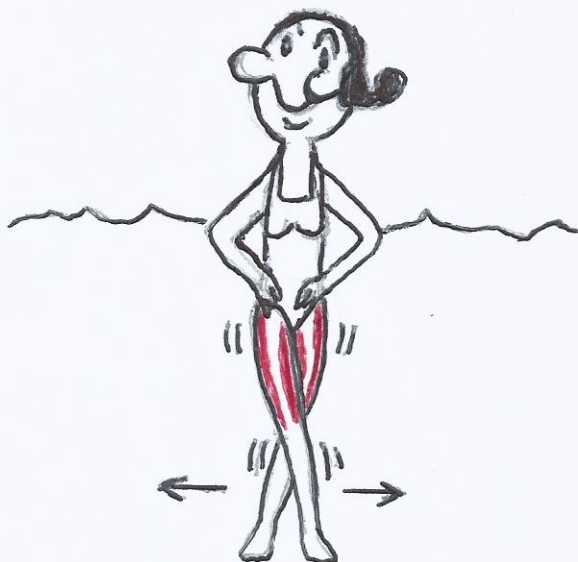
POP 26

Ma position de départ

Je suis debout, de l'eau à la poitrine, les mains sur les hanches.

Réalisation

Je fais de petits sauts rapides en croisant les jambes à chaque fois.



Nombre de répétitions :

Rythme doux : Cadence moyenne, 2 séries de 1 minute avec 30 Secondes de récupération.

Rythme tonique : Cadence rapide, 3 séries de 1 minute 30 avec 15 Secondes de récupération.

POP 27



Ma position de départ

Je mets une frite sous chaque bras
Je garde le corps verticalement,
Dos droit et j'amène les deux
Jambes tendues à l'horizontale.

Réalisation

Avec mes jambes tendues, je décris
Des cercles de différentes
Amplitudes et vitesses. Je
N'arrondis pas le dos.

Nombre de répétitions :

Rythme doux : Cadence moyenne, 2 séries de 1 minute 30 avec 30 secondes de récupération.

Rythme tonique : Cadence rapide, 3 séries de 1 minute 30 avec 15 secondes de récupération.

POP 28

Ma position de départ

Je suis debout, les épaules sous l'eau, les bras fléchis et écartés, les pieds au fond, je tiens une frite horizontalement à la surface de l'eau.

Réalisation

J'enfonce mes mains sous l'eau et je les fais se toucher en soufflant.



Nombre de répétitions :

Rythme doux : Cadence moyenne,
2 séries de 1 minute avec 30
Secondes de récupération.

Rythme tonique : Cadence rapide,
3 séries de 1 minute 30 avec 15
Secondes de récupération