

Programme PPG Natation – Jeunes & Juniors

Programme de Préparation Physique Générale (PPG) hors de l'eau, spécifique à la natation (toutes nages), destiné aux catégories Jeunes et Juniors. Séances de 45 minutes, orientées force générale, gainage, prévention des épaules et coordination.

Séance PPG 45 min – Catégorie JEUNES

Exercice	Séries	Répétitions	Récupération
Squat poids du corps	3	15	45 s
Pompes genoux	3	10	45 s
Tractions élastique	3	8	45 s
Hip thrust	3	15	45 s
Gainage ventral	3	30 s	30 s
Rotations externes élastique	3	15	30 s

Séance PPG 45 min – Catégorie JUNIORS

Exercice	Séries	Répétitions	Récupération
Goblet squat	4	12	60 s
Pompes classiques	4	15	60 s
Tractions pronation	4	8	60 s
Hip thrust	4	12	60 s
Gainage latéral	3	40 s	30 s
Y-T-W élastique	3	12	30 s

Recommandations entraîneur

- Priorité à la technique d'exécution
- Pas de charges maximales chez les jeunes
- Accent sur gainage et prévention des épaules
- Toujours équilibrer poussée / tirage