

Tableau des Exercices de Préparation Physique Générale (PPG) – Natation

Groupe musculaire	Exercices
Épaules	Développé militaire, Élévations latérales, Oiseau, Rotations externes élastique, Y-T-W, Wall slides
Dos	Tractions, Tirage horizontal, Rowing barre/haltères, Rowing inversé, Pull-over, Superman Pompes,
Pectoraux / Bras	Dips, Développé couché, Curl biceps, Curl marteau, Extensions triceps
Jambes	Squat, Fentes, Step-up, Presse à jambes, Squat sauté, Nordic hamstring
Fessiers	Hip thrust, Pont fessier, Deadlift roumain, Bulgarian split squat, Monster walk, Clamshell
Abdominaux / Gainage	Planche ventrale/latérale, Hollow body, Dead bug, Russian twist, Pallof press