

# SÉQUENCE RESPIRATION "NAGER SANS S'ESSOUFFLER"

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
100 Nage au choix / 100 Crawl / 100 Dos	100 Nage au choix / 200 Crawl / 100 Dos	100 Nage au choix / 200 Crawl / 200 Dos
3 x 100 Crawl, Repos = 30s Expiration longue	4 x 100 Crawl, Repos = 20s Expiration longue	5 x 100 Crawl, Repos = 15s Expiration longue
3 x 100 Dos, Repos = 30s Expiration longue	4 x 100 Dos, Repos = 20s Expiration longue	5 x 100 Dos, Repos = 15s Expiration longue
3 x 100 Crawl, Repos = 30s 2 temps en apnée puis expiration longue	4 x 100 Crawl, Repos = 20s 2 temps en apnée puis expiration longue	5 x 100 Crawl, Repos = 15s 3 temps en apnée puis expiration longue
3 x 100 Dos, Repos = 30s 2 temps en apnée puis expiration longue	4 x 100 Dos, Repos = 20s 2 temps en apnée puis expiration longue	5 x 100 Dos, Repos = 15s 3 temps en apnée puis expiration longue
100 Nage au choix / 100 Crawl / 100 Dos	400 Crawl	500 Crawl
Distance totale : 1800m	Distance totale : 2400m	Distance totale : 3000m

[Cliquez ici pour recevoir mes conseils http://zuchiatti.fr/joueur-labyrinthe-vs-joueur-echecs/](http://zuchiatti.fr/joueur-labyrinthe-vs-joueur-echecs/)

# Inscrivez vous !

[Cliquez ici pour recevoir mes conseils](#)

<http://zuchiatti.fr/joueur-labyrinthe-vs-joueur-echecs/>