

MINI PROGRAMME, NAGER PLUS LOIN, SÉANCE 2

SÉANCE RESPIRATION 2

2x100 Cr, R=20s
Nagez la bouche grande ouverte
100 Dos / 100 Br / 100 Dos

Expiration par le nez
8x25 Cr, apnée puis expiration la plus longue possible.
Votre première respiration doit se faire le plus loin possible.
+ 200 Cr

Expiration par la bouche
8x25 Cr, apnée puis expiration la plus longue possible.
Votre première respiration doit se faire le plus loin possible.
+ 200 Cr

Expiration par la gorge (bouche béante)
8x25 Cr, apnée puis expiration la plus longue possible.
Votre première respiration doit se faire le plus loin possible.
+ 200 Cr

300 Cr / 100 Dos, expiration la plus longue possible.

Distance totale : 2100m

[Cliquez ici pour recevoir mes conseils https://zuchiatti.fr/programme-comment-nager-plus-loin/](https://zuchiatti.fr/programme-comment-nager-plus-loin/)

Inscrivez vous !

[Cliquez ici pour recevoir mes conseils](https://zuchiatti.fr/programme-comment-nager-plus-loin/)

<https://zuchiatti.fr/programme-comment-nager-plus-loin/>