

# MINI PROGRAMME, NAGER PLUS LOIN, SÉANCE 3

## SÉANCE RESPIRATION 3

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

3x100 Cr, R=30s

1. Expiration par le nez
1. Expiration par la bouche
1. Expiration par la gorge (bouche béante)

4x100 Cr, R=30s

1. Apnée 2 temps puis expiration longue
2. Apnée 3 temps puis expiration longue

200

50 Cr / 50 dans une autre nage  
Expiration longue dès que la tête est dans l'eau

4x100 Cr, R=30s

1. Apnée 2 temps puis expiration longue
2. Apnée 3 temps puis expiration longue...

400 Cr,

Mode de respiration libre mais respiration en 2 temps interdite.  
Êtes vous essoufflé ?

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/>