

# MINI PROGRAMME, NAGER PLUS LOIN, SÉANCE 4

## SÉANCE GLISSE 1

200 Cr / 200 Br en s'étirant au maximum vers l'avant / 200 Dos

Debout contre un mur, placez les talons, les fesses et la tête contre le mur.  
En restant contre le mur, essayez de vous auto grandir vers le haut.  
Essayez de coller la nuque contre le mur tout en regardant loin devant.  
Maintenez la sensation pendant quelques secondes et recommencez

Essayez de retrouver la sensation d'étirement dans la nuque  
4x50 Cr, 25 jambes mains aux cuisses / 25 NC  
4x50 Dos, jambes en fusée, la surface de l'eau autour du visage / 25 NC  
8x25 Cr, 1ère respiration plus tard possible

Sur la plage du bassin, allongez vous sur le dos avec les mains le long du corps.  
Soulevez la tête de quelques centimètres. Sentez vous la sensation d'étirement de la nuque ?  
Retrouvez la même sensation en nageant en dos et en crawl

3x100 Cr, nuque étirée vers l'avant et tête immergée  
3x100 Dos, nuque étirée vers l'avant surface de l'eau autour du visage

100 Cr / 100 Br en s'étirant au maximum vers l'avant / 100 Dos

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/>