

MINI PROGRAMME, NAGER PLUS LOIN, SÉANCE 5

SÉANCE GLISSE 2

100 Cr / 100 autre que Cr / 100 Dos / 100 autre que Dos

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

4x100 Cr

Recherchez la tension dans la nuque.

Si vous y parvenez, votre tête s'immerge et vous pouvez sentir la surface de l'eau sur la nuque.

4x100 Dos

Recherchez la tension dans la nuque.

Si vous y parvenez, votre tête s'immerge et vous pouvez sentir la surface autour du visage, cad sur les joues et le front.

3x100 NI, R = 20s

Le 3e 200 plus rapide que les autres

3x100 Dos, R = 20s

Le 3e 200 plus rapide que les autres

400 Au choix

Distance totale : 2200m

[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/>