

MINI PROGRAMME, NAGER PLUS LOIN, SÉANCE 6

SÉANCE PROPULSION

2x(100 Cr / 100 Dos)

Expiration la plus longue après chaque inspiration

200 Cr

Expiration à chaque coup de bras

9x50 Cr

Expiration à chaque coup de bras

Expirez de plus en plus fort du 1er au 3e 50m.

300 Cr/Dos par 50

Expiration à chaque coup de bras

3x200 Cr,

Respiration 3 temps

Expirez de plus en plus fort du 1er au 3e coup de bras.

6x25 Cr

Nagez sans respirer le plus loin possible sur la longueur.

Après la première inspiration, terminez la longueur en crawl normal.

BONUS : Si vous allez jusqu'au bout de la longueur, vous pouvez essayer le même exercice sur 6x50 Cr

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/>