

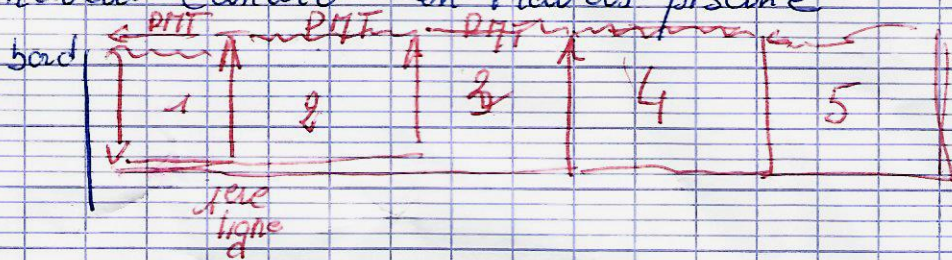
① échauffement - 5' nage sans palmes
- 5' nage avec palmes

② à faire
4 à 5 fois
PMT = 25m bras + remontée bord et scut droit
25m jambes + canard -
25m PMT + 25m clas -

③ à faire
4 à 5 fois
PMT = 1 AR en 2 min 1 AR en 1'30
1 AR en 1'30 puis et
1 AR en 1' 1 AR en 2'
finir par 50m dos -

④ - sustentation "ballon" au objet \rightarrow le + lent possible
(50m)

⑤ - travail canard en travers piscine



1 fois on augmente la distance
puis on la diminue

jeu "polet bord" au "water polo"

travail paumes ballast petit bain
pains ceinture et au "sans masque"