

Entrainement de Patrick le 23/11/16

Echauffement :

- 200 m Nage Libre
- 300m PM

Endurance :

- 8 cycles de : soit 800m
 - 25m bras seuls
 - 25m PMT en rattrapé
 - 25m PMT tonique
 - 25m jambes seules (récup)

Technique ludique et physique :

- En Trinômes composés d'un sauveteur, d'une victime et d'un assistant
- 1^{er} coup de sifflet : la victime s'immerge en canard et attend au fond
- 2nd coup de sifflet : le sauveteur va récupérer la victime et la tracte en surface, l'assistant suit en arrière (notion de palanquée, il ne doit pas piquer un sprint)
- Au bout de 25m l'assistant sort de l'eau (pas par l'échelle) et sort la victime (Technique RIFAP)
- Remise à l'eau de la palanquée en saut droit
- Retour au point de départ en récupération.
- Le sauveteur devient Assistant (Récup) , la victime devient sauveteur et l'assistant devient victime