

Perfectionnement Début septembre – F. Castel

- 200m au choix
- 300m Bi-planche petite prise
- 200m Touché (épaule, tête et allongé)
- 300 Déstructuré
- 100 au choix
- 200 Bi-planche en opposition (100 demi-sous l'eau, 100 Full sous l'eau)
- 200 Bi-planche (25 vite, 25 tranquille)
- 200 Ondulation jambes Bras le long du corps
- 200 hypo « 3 » 3 mouvement crawl au dessus + 3 mouvement complet jambes en apnée
- 100 m Classique

2000 m

LEXIQUE

- **Nage au choix** : natation classique sans palme mais en changeant de nage (brasse – crawl – dos – papillon) lorsque vous voulez.
- **Classique** : c'est sans palme, mais vous pouvez garder la même nage sur toute la distance
- **Bi planche** : palme avec la planche soit en grande prise (mains en haut = travail dorsaux et lombaires) soit petite prise (mains en bas de la planche / repos du dos)
- **Touché** : Sur le mouvement de bras, la main en l'air vient toucher l'épaule puis la tête et ensuite on allonge le bras devant) on peut redoubler le geste si c'est inscrit.
- **Destructuré** : sur 25 m bras le long du corps puis sur 25 m 1 bras devant et l'autre derrière puis sur 25 m on change le bras devant puis sur 25 m les 2 bras devant en flèche. Et on recommence.
- **Hypo** : succession de mouvement complet en ondulations ou en crawl puis le même nombre de mouvements en apnée.