

Perfectionnement N°2 – F. Castel

- 200m au choix
- 300m Bi-planche grande prise
- 200m Bi-crawl en costal
- (50 m chinois + 50 m chien) x 4
- 200 m bras tendu devant
- 100 m au choix
- 200 m en crawl dauphin
- 400 m 25 m vite – 25 m lent...crawl
- 100 m Classique

2100 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)
- **Crawl dauphin** : jambes en battements et bras en crawl
- **Chinois** : avec une planche en petite prise, sortir les 2 pieds ensemble de l'eau, le plus haut possible, et ramener les 2 jambes ensemble en ondulation.
- **Chien** : mains devant placées l'une sur l'autre devant bras tendu, sortir la tête de l'eau menton hors de l'eau, les jambes sont en ondulations.