

Perfectionnement N°3 – F. Castel

- 200 m au choix sans palme
- 300 m Bi-planche petite prise
- 400 m Déstructuré changement tous les 25 m
- 200 Bi le bras va chercher loin devant et pousse loin derrière – l'autre bras reste devant sans bouger – Chgt tous les 25 m
- 300 m Bi crawl
- 8 x 50 m Bi planche (25 m vite – 25 m lent)
- 200 m en brasse avec Bi palmes (bras et jambes)
- 100 m Bi crawl
- 100 m Classique

2200 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)
- **Déstructuré** : jambes en battements et 25 m 1 bras devant l'autre derrière / 25 m changement du bras devant / 25 m les 2 bras le long du corps / 25 m les 2 bras devant mains une sur l'autre.