

Perfectionnement N°4 – F. Castel

- 200 m au sans palme : dont 50 m en dos
- 300 m Bi-planche grande prise
- 400 m Bi crawl : bien allongé devant
- 300 m : Hypo : 2,3,4,5
- 300 m Bi crawl 25 m Bras placé devant en flèche – 25 m bras le long du corps.
- (25 m vite + 25 m normal + 25 m dos crawlé)
En bi palme à faire 4 fois – récupération 15 secondes
- 100 m au choix
- 8 x 25 m en cosaque alternatif de jambes
Récupération libre
- 100 m en classique

2300 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)
- **Bras en flèche** : Bras devant une main posée sur l'autre main.
- **Cosaque** : Position assise dans l'eau, épaules et tête hors de l'eau ; les bras croisés posés sur la surface de l'eau – buste perpendiculaire à la surface – jambes en battements (travail cuisses et abdominaux)