

ECHAUFFEMENT :

- 200 au choix
- 100 jambes travail respiration
- 4*50 (30s) 1 en dos,1 en ventre
- 100 souple

CORPS DE SEANCE :

- Travail technique dos 5'' rattrapé
planches : -Bras tendu
-mains au-dessus des yeux
-tête bien placée
- Même chose sans planche avec
opposition 5''
- 10 minutes nage ventrale –plus de glisse
possible
-respiration

RECUPERATION :

- 200 souple

