

Echauffement :

_10 minutes nage dorsale, en étant le plus relâché possible et en pensant aux exercices vu précédemment

Corps de séance :

Jambes dos, travailler roulis des épaules si alignement acquis (palmes)

Même chose sur le ventre, puis en opposition

Ajouter le roulis à la nage complète en dos

10 minutes de chaque exercice