



ASNP

Association Sportive des Nageurs Parisiens



Adultes de 18 ans et plus

Vers une amélioration des nages codifiées + apprentissage du rythme de séance

Séance 1 : le lundi 8 avril 2024 de 19h à 20h

- Perfectionnement technique du crawl
- Perfectionnement technique du dos
- Amélioration de la brasse
- Amélioration des l'endurance

Séance 2 : le mercredi 10 avril 2024 de 19h à 20h

- Perfectionnement technique du crawl
- Perfectionnement technique du dos
- Amélioration de la brasse
- Amélioration des l'endurance
- Amélioration de la technique

Séance 3 : le vendredi 12 avril 2024 de 19h à 20h

- Perfectionnement technique du crawl
- Perfectionnement technique du dos
- Amélioration de la brasse
- Amélioration des l'endurance
- Amélioration de la technique
- Travail de inspiration / expiration

Séance 4 : le lundi 15 avril 2024 de 19h à 20h

- Perfectionnement technique du crawl
- Perfectionnement technique du dos
- Amélioration de la brasse
- Amélioration des l'endurance
- Amélioration de la technique
- Travail de inspiration / expiration
- Explosivité en crawl et dos
- Développement du 4 nages

Séance 5 : le mercredi 17 avril 2024 de 19h à 20h

- Perfectionnement technique du crawl
- Perfectionnement technique du dos
- Amélioration de la brasse
- Amélioration des l'endurance
- Amélioration de la technique
- Travail de inspiration / expiration
- Explosivité en crawl et dos
- Développement du 4 nages
- Virage dos et crawl (culbute)

Séance 6 : le vendredi 19 avril 2024 de 19h à 20h

- Perfectionnement technique du crawl
- Perfectionnement technique du dos
- Amélioration de la brasse
- Amélioration des l'endurance
- Amélioration de la technique
- Travail de inspiration / expiration
- Explosivité en crawl et dos
- Développement du 4 nages
- Virage dos et crawl (culbute)