



NAGER | ADOS

De 13 à 17 ans

Natation adaptée à un public jeune et dynamique avec pour objectif de développer les connaissances en matières de techniques et nage codifiée.

1 séance:

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

3 séances:

- Perfectionnement du crawl
- Perfectionnement du dos
- Amélioration de l'endurance
- Amélioration de la technique
- Travail d'inspiration / expiration
- Explosivité en crawl et dos

10 séances:

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

NAGER ADOLESCENTS

De 13 à 17 ans



ASNP

Association Sportive des Nageurs Parisiens