



# NATATION ADULTES

---

**À partir de 18 ans**

Natation adaptée aux adultes souhaitant développer leur compétences à la fois en :  
TECHNIQUE - ENDURANCE - EXPLOSIVITÉ

## 1 séance:

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

## 3 séances:

- Entrée dans l'eau en chute arrière
- déplacement ventral sur 25 m
- Déplacement dorsal sur 25 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle
- Sustentation verticale 5 secondes

## 10 séances:

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

# NATATION ADULTES

---

À partir de 18 ans



ASNP

Association Sportive des Nageurs Parisiens