



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:

- 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
- Initiation au virage culbute

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