

# Sommaire

Chapitre 1	Le nageur en mouvement	1
Chapitre 2	Les bras	11
Chapitre 3	Les épaules	33
Chapitre 4	Les pectoraux	61
Chapitre 5	Les abdominaux	85
Chapitre 6	Le dos	113
Chapitre 7	Les jambes	141
Chapitre 8	Mobilisation du corps tout entier	173
	Liste des exercices	189
	À propos de l'auteur	193