

Séance brasse 1

18,50€

Étape 1 & 2 – Le mouvement
de jambes (pages 14 et 19)

Dispo en librairie, sur
Amazon et sur amphora.fr



Difficulté ★★ ★

Distance totale : 2 500 m

► Échauffement :

- 300 mètres au choix
- 500 mètres (100 crawl – 75m brasse – 50 mètres dos – 25m papillon)

► 600 mètres en alternant :

- 50 mètres jambes de brasse sur le dos (page 82)
- 50 mètres brasse, 1xbras, 2x jambes (page 88)
- 50 mètres au choix, autre que brasse

L'objectif, avec ces deux exercices, est de réaliser un mouvement de jambes efficace, en plaçant correctement vos pieds (étape 1) et en réglant l'écartement de vos genoux (étape 2).

► À faire 6 fois :

- 40 secondes de jambes verticales (30 secondes mains dans l'eau, 10 secondes en levant les bras le plus haut possible)
- 50 mètres jambes de brasse avec planche avec le moins de mouvements possibles
- 50 mètres brasse (nage complète) en faisant le moins de mouvements possibles
- 50 mètres dans une autre nage que la brasse

Il s'agit d'une partie plus difficile où le but est d'améliorer la force et la vitesse du mouvement de jambes pour augmenter sa propulsion.

► 200 mètres 4 nages tranquille, avec papillon à un bras.