

Séance crawl 1

18,50€

Étape 3 – La respiration (page 27)

Dispo en librairie, sur
Amazon et sur amphora.fr



Difficulté ★★☆☆

Distance totale : 2 200 m

► Échauffement – 600 mètres en alternant :

- 200 mètres crawl avec tuba frontal
- 100 mètres nage(s) au choix, autre(s) que crawl

Lors de chaque 200 mètres en crawl, soyez attentif à appliquer un roulis suffisant dans votre nage (voir étape 2). Il s'agit d'un préalable indispensable pour que vous puissiez ensuite placer efficacement votre inspiration sur le côté.

► 400 mètres en alternant :

- 100 mètres crawl à un bras (page 96)
- 100 mètres nage(s) au choix, autre(s) que crawl

Sur le crawl à un bras veillez à expirer totalement sous l'eau. Vous devez être prêt à inspirer lorsque votre bouche arrive à la surface. Inspirez relativement rapidement et replacez votre tête dans l'eau avant que votre bras ne soit complètement revenu vers l'avant.

► 200 mètres 4 nages (éventuellement avec papillon en éducatif)

► À faire 4 fois :

- 50 mètres crawl
- 100 mètres crawl
- 50 mètres au choix, autre que crawl
- Repos : 15 secondes après chaque distance (50 ou 100 mètres)

Appliquez les principes d'une respiration efficace : sortie de la tête grâce au roulis, expiration sous l'eau, inspiration dès que la bouche arrive à la surface, tête replacée dans l'eau avant que le bras ne soit revenu devant.

► 200 mètres tranquille, nage(s) au choix