

## Préparation à l'entrée en formation BNSSA

Ech :

200 cr

4\*25 jbs 4n r : 15''

200 cr 3, 5, 7

4\*25 remorquage (sans mannequin) 1- Retro 1- Ciseau r : 15''

Apport technique

4\*25 educ cr au choix

100 NC

4\*25 educ Traction des bras en simultanée

Conseils de réalisation :

Réaliser le mvt avec l'intention d'en faire le moins possible sur chaque longueur, pensez à marquer un temps d'arrêt quand les mains arrivent au niveau des cuisses pour profiter de la glisse active vers l'avant. Le remplacement de vos mains vers l'avant s'effectue sous l'eau en essayant de minimiser les résistances. Compter vos mvts serait l'idéal

4\*25 educ Jbs Br Glisse Max (même intention, attention aux placements des chevilles orientées vers l'extérieur lorsque que vous ramenez vos pieds au niveau des fesses)

Série

→ Objectif : transférer le travail réalisé sur le bloc technique dans la série

2\*(5\*50) recup entre 50 : de 15 à 30'' Recup entre les séries : 200 cr amplitude

50 plongeon canard tout les 4 mvts de cr (je touche le fond et je remonte)

50 apnée zone des 5m (des drapeaux au mur)

50 (12,5 apnée/ 12,5 cr)

50 (12,5 cr / 12,5 apnée)

50 apnée z5m vers z5m (des drapeaux aux autres drapeaux = 15m)

200 spl nage au choix