



PLACE TA RESPIRATION EN CRAWL



ÉCHAUFFEMENT

300 m

- 3x50m :
 - [BATTEMENTS DE JAMBES](#)  sur le ventre avec **planche** (Mini Palmes en option)
 - **Brasse**
 - **Dos**
- ➔ *Prends des temps d'arrêt si tu as besoin pendant l'échauffement.*
- 100m **Au choix**
- 2x25m **Crawl** respire comme tu peux (devant ou sur le côté) !



CORPS DE SÉANCE

700 m

Mettre ses Mini Palmes (MP) :

- 2x25m [BATTEMENTS DE JAMBES](#)  sur le ventre avec **Planche**
 - ➔ Tête dans l'eau, regarde le fond du bassin, souffle progressivement sous l'eau avant de lever la tête pour inspirer.
- 2x25m [BATTEMENTS DE JAMBES](#)  sur le ventre avec **Planche**
 - ➔ Tête dans l'eau, regarde le fond du bassin, souffle fort sous l'eau avant de lever la tête pour inspirer.
- 50m [BATTEMENTS RESPIRATION CRAWL](#) avec **Planche (respiration à gauche)**
 - ➔ Idem que les autres, mais inspire avec un mouvement de crawl sur le côté.
- 50m [BATTEMENTS RESPIRATION CRAWL](#) avec **Planche (respiration à droite)**
 - ➔ Idem que les autres, mais inspire avec un mouvement de crawl sur le côté.

Bloc à faire 2 fois

Retirer ses Mini Palmes (MP) :

- 2x50m **Crawl** respiration tous les 2 ou 3 mouvements
 - ➔ On remet en application, mais cette fois en nage complète.
- 2x50m **Au choix**
- 2x50m **Crawl** Bien Nagé R=30"



FIN DE SÉANCE

100 m

- 4x25m **Au choix** Bien Nagé

TOTAL DE LA SÉANCE

1100 m



Conseil : Aujourd'hui, nous allons retravailler la respiration en crawl.

Pour respirer efficacement, il est essentiel d'apprendre à vider ses poumons sous l'eau avant d'inspirer.

Au cours de cette séance, nous commencerons par travailler l'expiration sur des battements de jambes, en expirant progressivement et de manière dynamique. Nous chercherons ensuite à placer l'inspiration sur le côté tout en conservant une expiration continue sous l'eau.

Enfin, nous terminerons par une mise en application en nage complète !