



AQUATRaining

COURS DE NATATION

PERFECTIONNEMENT

Badge en fonction du niveau atteint (test de 1 à 4)

Nombre de participants :12

Objectifs d'entrée

Les objectifs du niveau avancé doivent être atteints

Objectifs d'apprentissage

1. Perfectionnement de la nage Dauphin
2. Brasse coulée
3. Entraînement à l'endurance dans les trois nages
4. Apprentissage des départs (crawl – dos et brasse)
5. Apprentissage des virage ouvert
6. Endurance 100 mètres ventre et dos