

Entraînement polysportif – Dans l'eau: Brouette

Les participants réalisent cet exercice d'endurance-force par deux. Ils effectuent des battements de jambes énergiques pour faire avancer leur partenaire. La vitesse peut être augmentée avec des palmes.

Former des paires. Le partenaire se contente de flotter sur le dos, dans une position de glisse optimale (corps tendu!). Le nageur le pousse sur une longueur. Inverser les rôles sur la longueur suivante ou après une distance ou un temps donnés (entraînement par intervalle).



Variante

Avec palmes.

Matériel: Palmes

Source: mobilepraxis 3/99, Rolf Altorfer, Domenig Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO