

Entraînement polysportif – Dans l'eau: Chiffres en tête

L'objectif de cet exercice – sous forme de compétition – est l'entraînement de l'endurance. Les joueurs apprennent à nager de manière efficace.

Former des paires. Les nageurs comptent leurs tractions de bras sur 25 m. Ils additionnent ensuite ce nombre au chrono effectué. Qui obtient la plus petite somme après six traversées?



Variante

plus difficile

Doubler la distance.

Matériel: Chronomètre

Source: Cahier pratique «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO