

Waterpolo – Plan d'entraînement cadre: Techniques de natation – 1/1 long

Une traction de crawl est combinée avec une brasse. Les paumes sont tournées vers le haut avant de plonger et il y a une courte phase de glissement. Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo», Chapitre 3.5 – Tactiques individuelles – Exercice

Une traction de crawl est combinée avec une brasse. Les paumes sont tournées vers le haut avant de plonger et il y a une courte phase de glissement. Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo», Chapitre 3.5 – Tactiques individuelles – Exercice 3.

Source: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education, Protagonistes: Milan Petrovic et Marko Manojlovic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO