

# Waterpolo – Plan d'entraînement cadre: Techniques de natation – Crawl polo

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo », Chapitre 3.2 – Techniques de natation – exercice 1.

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo », Chapitre 3.2 – Techniques de natation – exercice 1.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**