## **Exercices types - Dauphins**

Faire la flèche avec battements.

Pratique de Pizza – GAF 3x.

Pratique de la position dorsale.

Pratique de la position dorsal avec battements.

Pratique Pizza – GAF – expiration.

Explication de la respiration en brasse.

Pratique de la respiration brasse.

Drill Brasse.

Explication des bras en dos.

Pratique du dos crawlé.

Drill Dos crawlé.

