

POLE ESPOIR NATATION ET POLE OUTRE MER 2014 LE FILET DU NAGEUR

Indispensable à l'entraînement, le nageur doit avoir à l'entraînement un filet comprenant :

- ✓ **2 Bonnets**
- ✓ **2 Paires de lunettes**
- ✓ **1 Pull Buoy**
- ✓ **2 paires de plaquettes**
 - a. 1 petite**
 - b. 1 grande**
- ✓ **1 Paire de zoomer**
- ✓ **1 tuba frontal**
- ✓ **1 élastique pour cheville**
- ✓ **1 Pince nez**
- ✓ **2 Elastiques de renforcement musculaire (donnés aux nageurs en début de saison)**