

# **Nage – Apnée-technique**

## **préparation 2023-2024**

Louise Grelot-Bagarry

2023-06-29

### **échauffement (1 400)**

- 700 sans palme (200 complet / 200 bras / 200 jambe / 100 accélération)
- 700 avec palme (200 complet / 200 bras / 200 jambe / 100 accélération)

### **apnée-technique (1 200)**

- 400 (2 BO surface - 5 ond apnée)
- 400 planche (10 m apnée - 5 m surface) aller ond retour bat
- 8×50 dep 1'00 17.5 A - 7.5 surf - 12.5 A - 12.5 surf

### **vitesse (200)**

- 4×50 dep 1'00 avec 25 SA + canard sur 2e 25

### **récupération (100)**

- 100 dos 2B