

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2023-07-05

échauffement (900)

- 300 sans palme libre
- 600 avec palme 3×200
 - ▶ 100 sans planche (50 5 temps - 25 A - 25 NL) + 100 planche (25 bat 1J - 25 ond - 25 bat 1J - 25 ond)
 - ▶ 5 temps : respiration bloquée pendant 5 mouvement de bras
 - ▶ 25 A → avec 1 rebond
 - ▶ bat 1J : 1 jambe bat, l'autre fixe

Préparation sprint (400)

- 4×100 planche (50 bat ample - 12.5 m sprint - 25 facile - 12.5 sprint)
 - ▶ récupération max 10 secondes entre les 100
 - ▶ sprint → à fond !!!

résistance (1 500)

- 6×50 rapide parcours chasse par 12.5 repos 10 sec
- repos 30 sec
- 100 rapide parcours chasse par 25
- 100 récupération
- 9×50 rapide repos 15 sec
 - ▶ 1/3 50 battement surface
 - ▶ 2/3 35 A - 15 surface
 - ▶ 3/3 15 surface - 35 A
- 150 récupération
- 4×100 rapide parcours chasse par 12.5 repos 15 sec

récupération (600)

- 400 souple parcours chasse par ~25 (ne pas forcer, mais faire au moins 17.5)
- 200 dos 2B