

Nage – Vitesse

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2023-07-10

échauffement (1 600)

- 800 sans palme
 - ▶ 200 NL
 - ▶ 200 bras
 - ▶ 200 bras respiration bloquée (5-6-7-8)
 - ▶ 200 ↑25 fin canard
- 800 avec palme
 - ▶ 200 NL
 - ▶ 200 costal bat
 - ▶ 200 jambe (50 bat 1J - 50 ond 2-5) × 2
 - ▶ 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

vitesse (2 000)

- 10×50 planche bat dep 1'00 25S (0'14) - 25 N (0'37)
- 200 rattrapé
- 10×50 planche ond dep 1'00 25S (0'13) - 25 N (0'40)
- 200 rattrapé
- 6×50 NL bat dep 1'10 25SA (0'13) - 25 rattrapé
- 300 rattrapé

récupération (200)

- 200 dos 2B