

# **Nage – Résistance**

## **préparation 2023-2024**

Louise Grelot-Bagarry

2023-07-11

### **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

### **résistance (1 600)**

- 12×50 NL C12,5 dep 0'50 25S (0'34×4 - 0'33×4 - 0'32×4)
- 200 rattrapé
- 6×50 NL C17,5 dep 0'50 25S (0'33×3 - 0'32×3)
- récupération 1'00
- 6×50 NL C17,5 dep 0'50 25S (0'31 - 0'32×4 - 0'31)
- 200 rattrapé

### **récupération (400)**

- 200 toupie
- 200 dos 2B