

# **Nage – Résistance**

## **préparation 2023-2024**

Louise Grelot-Bagarry

2023-07-14

### **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 (1 200)**

- 5×100 dep 1'30 C12,5 (L: 1'14 - 1'16) (F: 1'08×2 - 1'07×3)
- récupération 0'30
- 5×100 dep 1'30 C12,5 (L: 1'16 - 1'18) (F: 1'06×2 - 1'07×2 - 1'06)
- 200 rattrapé

### **vitesse (150) (seulement F)**

- 3×50 avec 25AS dep 2'00 (13"17 - 12"57 - 12"44)

### **récupération (400 L) (200 F)**

- 400 dos 2B L
- 200 dos 2B F