

Nage – Vitesse

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2023-07-18

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 (1 600)

- 4×50 planche 25 sprint batt, 25 recup, dep 1'00 (F: 0'13)
- 200 (25 BO - 25NL)×4 enchainé (F: 2'45)
- 4×50 planche 25 sprint ond, 25 recup, dep 1'00 (F: 0'13)
- 200 (25 BO - 251B)×4 enchainé (F: 2'49)
- 4×50 planche 25 sprint batt, 25 recup, dep 1'00 (F: 0'13)
- 200 (25 BO - 251B)×4 enchainé (F: 2'45)
- 4×50 planche 25 sprint ond, 25 recup, dep 1'00 (F: 0'13)
- 200 (25 BO - 25NL)×4 enchainé (F: 2'36)

récupération (600)

- 400 toupie
- 200 dos 2B