

# **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