

# **Nage – Varié**

## **préparation 2023-2024**

Louise Grelot-Bagarry

2023-07-19

### **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

### **nage endurance + vitesse (1 600)**

- 400 NL C10 à chaque 25 dep 6'00 (viser 5'30)
- 8×50 jambe coulée 10 puis 15 bat dep 1'00 (viser 0'45)
- 200 (25 BO - 25NL)×4 enchainé (viser 3'00)
- 4×50 planche 25 sprint battement, 25 recup, dep 1'00 (L: 0'15)
- 200 (25 BO - 25NL 1B)×4 enchainé (viser 3'00)
- 4×50 planche 25 sprint ondulation, 25 recup, dep 1'00 (L: 0'15)

### **récupération (600)**

- 400 toupie
- 200 dos 2B

## **2023-07-19 - résistance (4 000) - F**

### **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 (100 bat 1J - 100 ond 2-5)
  - ▶ 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

**résistance (2 200)**

- 10×100 NL dep 1'30 (F: 1'10 [13-12-10-10-10-09-10-10-09-09])
- 100 rattrapé
- 10×100 NL dep 1'30 (F: 1'08 [10-09-08-09-09-08-07-08-07-07])
- 100 rattrapé

**récupération (200)**

- 200 dos 2B