

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2023-07-22

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 bat 1J
 - ▶ 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

résistance (2 400)

- 10×50 NL gants C10 dep 0'45 (F: 0'32,2 [33×3 - 32×6 - 31])
- récupération 1'30
- 10×50 NL gants C10 dep 0'45 (F: 0'31,7 [32×5 - 31×3 - 33 - 31])
- récupération 1'30
- 400 récupération
- 10×50 NL gants C12,5 dep 0'50 (F: 0'31,5 [33×2 - 32×3 - 31×6 - 30])
- 400 récupération

récupération (200)

- 200 dos 2B