

Nage – Vitesse

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2023-07-29

échauffement technique (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 (changer à chaque 25)
 - ▶ 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

vitesse (1 500)

- 10×50 planche battement dep 1'00 avec 25 sprint (mouvements puissants) - 25 recup [v 0'15]
- 200 récupération
- 10×50 planche ondulation dep 1'00 avec 25 sprint (mouvements puissants) - 25 recup [v 0'15]
- 200 récupération
- 4×25 dep 2'00 sprint apnée [v 0'14]

récupération (600)

- 400 toupie
- 200 dos 2B