

Nage – Varié

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2023-12-16

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

nage résistance + endurance (1 700)

- 10×50 NL avec coulée 5 ond dep 0'50 (viser moins 0'35 → c'est dur !!!)
- 100 récupération
- 400 NL C10 à chaque 25 (viser 5'30)
- 100 récupération
- 10×50 NL avec coulée 5 ond dep 0'50 (viser moins 0'35 → c'est dur !!!)
- 100 récupération

récupération (600)

- 400 toupie
- 200 dos 2B