

Nage – Puissance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2023-12-28

échauffement (1 300)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 accélération)
- 400 virage au fond (200 1B / 200 BO+bat)
- 6×50 rapide dep 0'50 avec 17.5A SA (vitesse ~0'35)

puissance (2 400)

- 12×50 planche dep 1'00 (25 exo - 25 bat normal)
 - exo : puissant et rapide (1J - 1J - PO - PS)×4
- 200 récup RO
- 12×50 planche dep 0'55 (25 exo - 25 bat normal)
 - exo : puissant et très rapide (PS)×12
- 200 récup RO
- 12×50 dep 1'05 (25 exo - 25 NL)
 - exo : puissant et rapide en apnée (17.5O - 7.5B)×12
- 200 récup RO

kangourou (200)

- 2×100 kangourou (L:1'15 - 3A/4 OK)

récupération (200)

- 200 dos 2B