

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-01-02

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)

résistance (3 000)

Viser 1'12 à chaque fois

- 5×100 NL dep 1'25 (L:1'13 [12-14] - F:1'09 [08-11])
- 100 récup RO
- 4×100 NL dep 1'20 (L:1'12 [10-13] - F:1'09 [08-10])
- 100 récup RO
- 4×100 NL dep 1'20 (L:1'13 [12-14] - F:1'09 [08-10])
- 100 récup RO
- 5×100 NL dep 1'25 (L:1'12 [11-13] - F:1'09 [08-11])
- 100 récup RO

endurance (600)

- 6×100 dep 1'30 (L+F: 1'20)

kangourou (300)

- 3×100 kangourou dep 3'00 → 4/4 OK en ↑ vitesse
 - (L:1'24 - 1'17 - 1'11)
 - (F:1'21 - 1'14 - 1'09)

récupération (200)

- 200 dos 2B