

Nage – Puissance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-01-06

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 (2 100)

- 12×50 planche dep 1'00 (25 exo - 25 bat normal)
 - exo : puissant et rapide avec planche opposition (1J - 1J - 2J)×4
 - (L: 0'45)
- 100 récup RO
- 12×50 planche puissant dep 0'55 (17.5AO - 32.5DB)
 - (L: 0'42)
- 100 récup RO
- 12×50 jambe puissant dep 0'55 (22.5AO - 27.5DB)
 - (L: 0'40)
- 100 récup RO

kangourou (400)

- 4×100 kangourou dep 2'30 → 4/4 OK en ↑ vitesse
 - (L: 1'28 - 1'20×2 - 1'12)

récupération (200)

- 200 dos 2B