

# **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)

### **recupération (200)**

- 200 dos 2B