

# Nage – Résistance

## préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-01-23

### **échauffement** (1 400)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 accélération)
- 400 virage au fond (200 1B / 200 BO+bat)
- 8×50 rapide dep 0'50 avec 17.5A SA (vitesse ~0'37)

### **résistance** (1 800)

- 5×100 dep variable 1'30 - 1'25 - 1'20 - 1'25 - 1'30
  - (L: 1'20 - 1'16 - 1'12 - 1'17 - 1'19)
  - (C: 1'14 - 1'15 - 1'14 - 1'17 - 1'19)
- 100 récup RO
- 5×100 dep variable 1'30 - 1'25 - 1'20 - 1'25 - 1'30
  - (L: 1'21 - 1'17 - 1'14 - 1'17 - 1'21)
  - (C: 1'19 - 1'17 - 1'14 - 1'18 - 1'22)
- 100 récup RO
- 5×100 dep variable 1'30 - 1'25 - 1'20 - 1'25 - 1'30
  - (L: 1'18 - 1'14 - 1'11 - 1'15 - 1'20)
  - (C: 1'16 - 1'14 - 1'13 - 1'15 - 1'18)
- 100 récup RO

### **apnée** (500)

- 8×50 rebond dep 1'00 (22.5A - 15S - 12.5A)
- 100 kangourou (L: 1'14 / C: 1'18)