

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-01-27

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 ~0'36)

résistance (1 800)

- 5×100 dep variable 1'30 - 1'25 - 1'20 - 1'25 - 1'30
 - (L: 1'14 - 1'12 - 1'10 - 1'14 - 1'17)
 - (F: 1'14 - 1'11 - 1'09 - 1'13 - 1'16)
- 100 récup RO
- 5×100 dep variable 1'30 - 1'25 - 1'20 - 1'25 - 1'30
 - (L: 1'14 - 1'12 - 1'08 - 1'13 - 1'15)
 - (F: 1'13 - 1'11 - 1'07 - 1'12 - 1'16)
- 100 récup RO
- 5×100 dep variable 1'30 - 1'25 - 1'20 - 1'25 - 1'30
 - (L: 1'14 - 1'12 - 1'09 - 1'13 - 1'16)
 - (F: 1'11 - 1'10 - 1'09 - 1'13 - 1'15)
- 100 récup RO

apnée (900)

- 12×50 jambe dep 0'55 (22.5 AO - 27.5 SDB)
- 3×100 kangourou dep 2'00 → 3/3 OK en ↑ vitesse
 - (L: 1'21 - 1'15 - 1'08)

récupération (200)

- 200 dos 2B