

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-03-11

échauffement (600)

- 300 sans palme (100 complet / 100 BO+bat / 100 can+can×2)
- 200 virage au fond (100 1B / 100 BO+bat)
- 100 foc+foc×3

apnée (600)

- 6×25A dep 40-35-30-25-20-15 + apnée directe
 - ▶ (départ: 0'40 - 1'15 - 1'45 - 2'10 - 2'30 - 2'45)
 - ▶ (L: OK + 0)
 - ▶ (C: OK + ???)
 - ▶ (F: OK + 10)
- 6×75 50 rapide - 25 lent dep 1'10
 - ▶ 50 rapide : 10S - 25A+palet - 15S
 - ▶ (L: 1'00 / C: 1'00 / F: 1'00)

technique (300)

- routine palet 1×palet (12 25A)
 - ▶ conduite / protect-crosse / protect-opposé / direction / grand V / benson-courte / ramené-opposé / sud-af suivie / anglaise / tirs×3
- tir+arrêt (15 mn)

opposition (45 mn)

- matchs 3×2