

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-03-23

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 (17.5A - 32.5S)
 - (vitesse ~0'35)

résistance (2 800)

- 1 200 : 2×[4×150 NL « 30-30 » dep 2'00 - repos 1'00]
 - 50 v++ - 25 lent - 50 v++ virage au fond avec appui - 25 lent
 - (L: 2'00 – F : 1'55)
- 200 récup RO
- 600 : 2×[6×50 planche bat dep 1'00 – repos 1'00]
 - 25 v++ planche enfoncée - 25 NL
 - (0'45)
- 100 récup RO
- 600 : 2×[6×50 planche ond dep 0'50 – repos 1'00]
 - 25 v++ rebond surface - 25 NL
 - (0'45)
- 100 récup RO

apnée (600)

- 8×50 (20A - 5S) dep 1'00
- 2×100 kangourou rapide dep 2'00
 - 1 en 4-5 (L: 1'17)
 - 2 en 3-4 (L: 1'09)

récupération (200)

- 200 dos 2B