

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Frédéric Grelot

2024-03-30

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 (17.5S - 15A - 17.5S)
 - (vitesse ~0'37)

résistance (3 200)

- 1 600
 - 2×[4×150 NL « 30-30 » dep 2'00 - repos 1'00] + [4×100 NL « 30-30 » dep 1'30]
 - 150 : 50 v++ - 25 lent - 50 v++ virage au fond avec appui - 25 lent (L: 1'57 – F : 1'55)
 - 100 : 50 v++ - 25 lent - 25 sprint (L: 1'15 – F : 1'15)
- 200 récup RO
- 600 : 2×[6×50 planche bat dep 1'00 – repos 1'00]
 - 25 dep sans appui v++ planche enfoncée - 25 lent
 - (0'50)
- 100 récup RO
- 600 : 12×50 planche ond dep 0'50
 - 25 ond puissant rebond surface - 25 lent
 - (0'45)
- 100 récup RO

apnée (600)

- 6×50 (20A - 5S) dep 1'00 (0:45)
- 2×100 kangourou rapide dep 2'00
 - 1 en 3-4 (L: 1'11)
 - 2 en 4-5 (L: 1'20)
- 2×50 25 SA - 25 récup dep 1'00

récupération (200)

- 200 dos 2B