

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-07-01

échauffement (1 600)

- 600 sans palme
- 400 avec palmes
- 6×50 rapide dep 0'50 avec coulée au milieu
- 2 mn récup
- 6×50 rapide dep 0'50 avec coulée au milieu

résistance (1 400) → coulées 3 grilles très très rapides.

- 2×200 dep 3'00 - vitesse < 2'30.
- 1 mn récup
- 4×100 dep 1'30 - vitesse < 1'15.
- 1 mn récup
- 8×50 dep 0'45 - vitesse 0'35.
- 200 récupération rattrapé-ondulation

force (700) → palmes en fibre - 10×50 jambe sans tuba dep 1'00 coulée 4 grilles ond + bat dos puissant - 200 récupération rattrapé-ondulation

apnée (700) → palmes en fibre - 10×50 dep 1'00 planche. 1ere coulée 3-4 en ondulation, 2e coulée 2-3 en battement - 2×100 kangourou départ 2'00 en 4-5 vitesse rapide.

récupération (200) - 200 dos 2B