

Nage – Vitesse

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-07-03

échauffement (1 600)

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

vitesse (1 700)

- 300 m avec coulée 3 grilles départ 5 mn vitesse 3'45
- 4×50 planche bat dep 1 mn avec 25 à fond 25 souple
- 1 mn récup
- 300 m avec coulée 3 grilles départ 5 mn vitesse 3'45
- 4×50 planche ond dep 1 mn avec 25 à fond 25 souple
- 1 mn récup
- 300 m avec coulée 3 grilles départ 5 mn vitesse 3'45
- 4×50 nage complète dep 1 mn avec 25 à fond 25 souple
- 1 mn récup
- 200 récupération rattrapé-ondulation

force (500) → palmes en fibre

- 8×50 jambe sans tuba dep 1'00 coulée 4 grilles ond + bat dos puissant
- 100 récupération rattrapé-ondulation

apnée (500) → palmes en fibre

- 6×50 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