

Nage – Technique

préparation 2024-2025

Frédéric Grelot

2024-09-17

échauffement (1 200)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 ↑25+canard)
- 400 vir-fond (200 1B / 200 BO+bat)
- 200 planche costal (bat+ond)

technique (2 100)

- 10×50 planche-bat dep 1'00
 - consigne vitesse vers 0'40 minimum de double-bat
 - ~0'42 / L:40 db F: 35db
- 200 RO respiration 2-3-4-5 par 25
- 10×50 ondulation dep 1'00
 - consigne vitesse vers 0'40 minimum d'ond
 - ~0'42 / L:35 ond F: 26 ond
- 200 RO respiration 2-3-4-5 par 25
- 10×50 NL planche-ond dep 1'00
 - consigne vitesse 0'40 → nombre mini d'ondulation
 - L: 0'40 ±33 ond - F: 0'38 ±25ond
- 200 RO respiration 2-3-4-5 par 25

vitesse (100)

- 2×25 sprint NL dep 1'00
 - 13'9 - 13'9
- 2×25 sprint apnée dep 1'30
 - 13'0 - 12'7

récupération (100)

- 100 D2B