

# Nage – Allure-technique

## préparation 2024-2025

Frédéric Grelot

2024-09-24

### **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 (1 600)**

- 12×50 planche-bat dep 0'50
  - ▶ consigne coulée 12.5 bat vitesse vers 0'38 en puissance
  - ▶ L: 0'41 [0'40-0'43] F:0'38 [0'37-0'38]
- 200 RO respiration 2-4-2-5-2-6-2-7 par 25
- 12×50 NL dep 0'50
  - ▶ consigne coulée 12.5 ond vitesse vers 0'36 en puissance
  - ▶ L: 0'35 [0'34-0'35] F:0'32 [0'31-0'33]
- 200 RO respiration 2-4-2-5-2-6-2-7 par 25

### **vitesse (100)**

- 25 sprint apnée dep 1'00
  - ▶ 13'0
- 25 sprint NL dep 1'30
  - ▶ 13'5
- 25 sprint apnée dep 1'00
  - ▶ 12'9
- 25 sprint NL dep 1'30
  - ▶ 13'4

### **récupération (100)**

- 100 D2B