

# **Nage – Allure-technique**

## **préparation 2024-2025**

Frédéric Grelot

2024-10-03

### **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 0'55
  - consigne coulée 12.5 bat vitesse vers 0'40 en puissance
- 200 RO respiration 2-4-2-5-2-6-2-7 par 25
- 12×50 dep 0'50
  - 6 premiers : consigne coulée 12.5 planche-ond vers 0'40 en puissance
  - 6 derniers : consigne coulée 12.5 ond-NL vers 0'35 en puissance
- 200 RO respiration 2-4-2-5-2-6-2-7 par 25

### **vitesse (200)**

- 4×50
  - consigne 25 sprint apnée (course) - 25 récup surface, depart rythme nageur

### **récupération (100)**

- 100 D2B