

# **Nage – Technique**

## **préparation 2024-2025**

Frédéric Grelot

2024-11-19

### **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** (1 500)

- 12×50 planche-bat dep 0'55
  - consigne coulée 12.5 battement vitesse vers 0'45 minimum de mouvements
  - L: 38-39 – F: 30-32
- 12×50 planche-ond dep 0'55
  - consigne coulée 12.5 ondulation vitesse vers 0'45 minimum de mouvements
  - L: 31-34 –F: 23-25
- 6×50 planche-ond dep 0'50
  - consigne coulée (12.5 + 1ondulation) vitesse vers 0'40 minimum de mouvements (coulée)
  - L: 7-8 –F: 6-7

### **récupération** (50)

- 50 D2B