

# Nage – Vitesse-technique

## préparation 2024-2025

Frédéric Grelot

2024-12-14

### **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)

### **vitesse-technique** (2 200)

- 200 planche (rythme 0'45 au 50)
  - consigne 25 opposition puissance - 25 fréquence
- 6×50 NL dep 0'50
  - consigne coulée 17.5 – vitesse ~ 0'30
  - L: [0'31 - 0'33] – F: [0'30 - 0'31]
- 200 planche (rythme 0'45 au 50)
  - consigne 17.5 apnée ondulation - 32.5 surface battement
  - L: 11ond-25bat - F: 9ond-22bat
- 6×50 NL dep 0'50
  - consigne coulée 17.5 – vitesse ~ 0'30
  - L: [0'31 - 0'33] – F: [0'29 - 0'30]
- 200 planche (rythme 0'45 au 50)
  - consigne 17.5 apnée ondulation - 32.5 surface dos battement
  - L: 11ond-25bat - F: 9ond-21bat
- 6×50 NL dep 0'50
  - consigne coulée 17.5 – vitesse ~ 0'30
  - L: [0'32 - 0'33] – F: [0'30 - 0'33]
- 200 planche (rythme 0'45 au 50)
  - consigne 17.5 apnée ondulation - 32.5 surface battement
  - L: 11ond-25bat - F: 9ond-21bat
- 6×50 NL dep 0'50
  - consigne coulée 17.5 – vitesse ~ 0'30
  - L: [0'32 - 0'33] – F: [0'30 - 0'33]
- 200 planche (rythme 0'45 au 50)

- consigne 25 opposition puissance - 25 fréquence

**vitesse** (200)

- 4×50
  - consigne 25 sprint apnée (course) - 25 récup surface dep 1'30
  - L: 13"6 - 12"7 - 12"2 - 12"5

**récupération** (200)

- 200 D2B