

Nage – Endurance

préparation estivale 2023

Frédéric Grelot

2023-07-03

échauffement (500)

- 200 sans palme (libre)
- 200 avec palme : (50 NL - 50 1B - 50 NL - 50 BO)
 - *NL* : crawl
 - *1B* : crawl avec 1 seul bras
 - *BO* : brasse ondulation
- 100 NL avec battement ample

technique (700)

- 300 planche : (50 bat - 50 bat 1J - 50 ond)×2
 - *bat 1J* : battement avec 1 seule jambe, changer au 25
- 200 NL avec coulée 12,5 à chaque 50
 - travail coulée
 - position hydrodynamique (tête dans les bras)
 - enchaînement coulée - nage surface
- 200 planche : (50 ond en 2-3 - 50 bat planche enfoncée)
 - *ond en 2-3* : 2 ondulations en surface - 3 sous l'eau
 - *bat planche enfoncée* : planche sous l'eau (10 cm) en position hydrodynamique

endurance (400)

- 400 NL sans pause : (12.5 BO - 37.5 NL)×8
 - BO pour se fatiguer un peu... garder rythme constant

récupération (400)

- 200 toupie
 - *toupie* : parcours chasse par 12.5, en faisant une vrille complète sur la partie en apnée
- 200 dos 2B
 - sans palme, sur le dos, les 2 bras en même temps, les jambes en brasse