

Nage – Résistance

préparation estivale 2023

Frédéric Grelot

2023-07-10

échauffement (500)

- 200 sans palme (libre)
- 200 NL avec palme
- 2×50 NL avec battements amples et puissants

technique (600)

- 300 planche : (50 bat - 50 costal D - costal G)×2
- 100 NL avec coulée 10 à chaque 25
 - si nage à Antigone → canard au milieu du 50
- 200 planche : (25 bat opp - 25 bat ample - 50 ond en 2-3)
 - *bat opp* : battements avec planche enfoncée en opposition
 - *ond en 2-3* : 2 ondulations en surface - 3 sous l'eau

résistance* (500)

- 4×100 NL avec coulée 10 à chaque 25
 - bon rythme - 15 secondes de repos entre chaque 100
- 2×50 NL avec coulée 15 à chaque 25
 - bon rythme (un peu plus vite ?) - 15 secondes de repos entre chaque 50

récupération (400)

- 200 toupie
- 200 dos 2B