

# **Nage – Vitesse**

## **préparation estivale 2023**

Frédéric Grelot

2023-07-24

### **échauffement (600)**

- 200 sans palme (libre)
- 100 NL avec palme
- 100 planche costal
- 100 planche battement 1 jambe
- 2×50 NL avec battements amples et puissants

### **vitesse (900)**

- 4×50 planche battement 25 sprint - 25 récupération - 15 sec récupération statique
- 100 NL rattrapé récupération
- 4×50 planche ondulation 25 sprint - 25 récupération - 15 sec récupération statique
- 100 NL rattrapé récupération
- 4×50 NL 15 sprint apnée - 35 récupération - 15 sec récupération statique
- 100 NL rattrapé récupération

### **récupération (500)**

- 300 toupie
- 200 dos 2B