

# Nage – Résistance

## préparation estivale 2023

Frédéric Grelot

2023-07-31

### **échauffement** (600)

- 200 sans palme (libre)
- 100 NL avec palme
- 100 planche battement 1 jambe
- 2×50 planche avec battements amples et puissants
- 2×50 NL rapide coulée 7.5 à chaque 25

### **technique** (400)

- 200 planche : (25 bat opp - 25 bat ample - 50 ond en 4-2)×2
  - *ond en 4-2* : 4 ondulations sous l'eau - 2 en surface
- 200 (25 1B - 25 BO - 25 1B - 25 NL)×2
  - mouvements puissants

### **résistance\*** (600)

- 6×50 NL avec coulée 7.5 à chaque 25
  - très bon rythme - 15 secondes de repos entre chaque 50
- 2 minutes de récupération
- 4×50 NL avec coulée 10 à chaque 25
  - très bon rythme - 15 secondes de repos entre chaque 50
- 2 minutes de récupération
- 100 NL avec coulée 7.5 à chaque 25
  - très bon rythme (essayer d'aller vraiment vite !)

### **récupération** (400)

- 200 toupie
- 200 dos 2B (sans palme)