

# Nage – Endurance-Apnée

## préparation estivale 2023

Frédéric Grelot

2023-08-07

### **échauffement (600)**

- 200 sans palme (libre)
- 100 NL avec palme
- 100 NL coulée 7.5
- 2×50 planche battements coulée 7.5 à chaque 25
- 2×50 planche ondulation coulée 7.5 à chaque 25

### **technique (400)**

- 200 NL (25 BO - 25 NL)×4 virage au fond -*virage au fond* : immersion 5 m avant mur, virage, retour surface 5 m après virage
- 200 (25 1B - 25 NL)×4 virage au fond

### **endurance (900)**

- 100 PC par 25 (coulée 12.5 m à chaque 25)
- 200 (4×50) dos (coulée 15 m ond - 35 battement)
  - coulée 15 m en ondulation sur le dos
  - 35 m battement sur le dos
  - bras tendu sous la tête
- 300 NL virage au fond + toucher ligne rouge
  - *virage au fond* comme plus haut
  - toucher ligne rouge descente canard ondulation - remontée battement
  - (si bassin 25 : virage au fond à chaque 25)
- 200 (4×50) dos (coulée 15 m ond - 35 battement)
- 100 PC par 25 (coulée 12.5 m à chaque 25)

### **récupération (200)**

- 200 dos 2B (sans palme)