

Nage – Vitesse

préparation estivale 2023

Frédéric Grelot

2023-08-14

échauffement (600)

- 200 sans palme (libre)
- 200 NL avec palme coulée 3 ondulations
- 200 (25 BO - 50 1B - 25 NL rapide)×2

technique (600)

- 200 planche (25 battement - 25 ondulation)×4
- 4×50 planche battement (25 opposition - 25 planche immergée mouvements amples)
- 4×50 (25 1B - 25 NL) avec battements amples et puissants

vitesse (800)

- 4×50 planche battement (25 très rapide - 25 récupération)
- 4×50 planche battement (25 normal - 15 très rapide - 10 récupération)
- 4×50 sans planche (25 très rapide avec coulée 12.5 ondulation - 25 récupération)
- 4×50 (25 NL normal - 25 très rapide avec 1er 12.5 coulée canard ondulation)

récupération (200)

- 200 dos 2B (sans palme)