

# Nage – Résistance

## préparation estivale 2023

Frédéric Grelot

2023-08-21

### **échauffement** (600)

- 200 sans palme (libre)
- 200 NL avec palme
- 4×50 NL rapide avec 15 secondes de récupération

### **technique** (500)

- 300 planche : (25 bat opp - 25 bat planche enfoncée - 50 ond en 4-2)×3
  - *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\*** (800)

- 6×50 NL très rapide avec coulée 12.5 à chaque 50
  - 10 secondes de repos entre chaque 50
- 2 minutes de récupération
- 6×50 NL très rapide avec coulée 10 à chaque 25
  - 10 secondes de repos entre chaque 50
- 2 minutes de récupération
- 2×100 NL très rapide avec coulée 12.5 à chaque 50
  - 10 secondes de repos entre chaque 100

### **récupération** (400)

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