

# Nage – Varié

Louise Grelot–Bagarry

2023-07-19

## **échauffement** (1 600)

- 800 sans palme
  - 200 NL
  - 200 bras
  - 200 bras respiration bloquée (5-6-7-8)
  - 200 ↑25 fin canard
- 800 avec palme
  - 200 NL
  - 200 costal bat
  - 200 jambe (50 bat 1J - 50 ond 2-5) × 2
  - 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

## **nage endurance + vitesse** (1 600)

- 400 NL C10 à chaque 25 dep 6'00 (viser 5'30)
- 8×50 jambe coulée 10 puis 15 bat dep 1'00 (viser 0'45)
- 200 (25 BO - 25NL)×4 enchainé (viser 3'00)
- 4×50 planche 25 sprint battement, 25 recup, dep 1'00 (L: 0'15)
- 200 (25 BO - 25NL 1B)×4 enchainé (viser 3'00)
- 4×50 planche 25 sprint ondulationt, 25 recup, dep 1'00 (L: 0'15)

## **récupération** (600)

- 400 toupie
- 200 dos 2B

## **2023-07-19 - résistance (4 000) - F**

### **échauffement** (1 600)

- 800 sans palme
  - 200 NL
  - 200 bras
  - 200 bras respiration bloquée (5-6-7-8)
  - 200 ↑25 fin canard
- 800 avec palme

- 200 NL
- 200 costal bat
- 200 jambe (100 bat 1J - 100 ond 2-5)
- 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

**résistance** (2 200)

- 10×100 NL dep 1'30 (F: 1'10 [13-12-10-10-10-09-10-10-09-09])
- 100 rattrapé
- 10×100 NL dep 1'30 (F: 1'08 [10-09-08-09-09-08-07-08-07-07])
- 100 rattrapé

**recupération** (200)

- 200 dos 2B