

# Nage – Technique

Frédéric Grelot

2024-09-10

💡 Idéal pour les piscines bondées

Quand les piscine sont pleines, prévoir :

- des virages au fond (côté profond) pour éviter les bouchons
- des exercices où la vitesse est moins importante

## échauffement (1 200)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 ↑25+canard)
- 400 vir-fond (200 1B / 200 BO+bat)
- 200 planche costal (bat+ond)

## technique (1 900)

- 8×50 NL C3O vir-fond dep 0'45
  - consigne vitesse entre 0'38 et 0'40
  - L: 0'39 - F: 0'38 (palmes sens lent)
- 10×50 NL planche-ond dep 1'00
  - consigne vitesse 0'40 → nombre mini d'ondulation
  - L: 0'40 ±33 ond - F: 0'38 ±25ond
- 8×50 NL C3O vir-fond dep 0'45
  - consigne vitesse entre 0'35 et 0'37
  - L: 0'37 - F: 0'36
- 10×50 NL planche-bat dep 1'00
  - consigne vitesse 0'40 → nombre mini de double-bat
  - L: 0'42 ±36 2bat - F: 0'40 ±33 2bat
- 100 RO

## vitesse (100)

- 4×25 sprint dep 1'00
  - 25 planche-bat L: ???
  - 25 planche-ond L: 13"90
  - 25 NL L: 13"70

▸ 25 A L: 12<sup>o</sup>75

**récupération** (100)

• 100 D2B