

# Nage – Technique

Frédéric Grelot

2024-09-17

## **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** (2 100)

- 10×50 planche-bat dep 1'00
  - consigne vitesse vers 0'40 minimum de double-bat
  - ~0'42 / L:40 db F: 35db
- 200 RO respiration 2-3-4-5 par 25
- 10×50 ondulation dep 1'00
  - consigne vitesse vers 0'40 minimum d'ond
  - ~0'42 / L:35 ond F: 26 ond
- 200 RO respiration 2-3-4-5 par 25
- 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
- 200 RO respiration 2-3-4-5 par 25

## **vitesse** (100)

- 2×25 sprint NL dep 1'00
  - 13'9 - 13'9
- 2×25 sprint apnée dep 1'30
  - 13'0 - 12'7

## **récupération** (100)

- 100 D2B