

Nage – Allure-technique

Frédéric Grelot

2024-10-08

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 (1 600)

- 12×50 bat-1B dep 0'50
 - consigne coulée 12.5 bat - nage 1B - vitesse vers 0'35 en puissance
 - L: 0'35 [0'34–0'36] – F: 0'35 [0'34–0'36]
- 200 RO
 - consigne aller respiration libre - retour 1 respiration au milieu
- 12×50 ond-NL dep 0'50
 - consigne coulée 12.5 ond - nage NL - vitesse vers 0'33 en puissance
 - L: 0'33 [0'33–0'34] – F: 0'31 [0'30–0'32]
- 200 RO
 - consigne aller respiration libre - retour 1 respiration au milieu

vitesse (200)

- 4×50
 - consigne 25 sprint apnée (course) - 25 récup surface, depart 2'00
 - L: 12"5 / 12"2 / 12"1 / 12"3
 - F (chrono nage)

récupération (200)

- 200 D2B