

# Nage – Puissance-technique

Frédéric Grelot

2024-10-15

## **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)

## **puissance-technique** (1 600)

- 12×50 planche battement dep 0'50
  - consigne vitesse vers 0'40 → minimum de mouvement
  - L: 0'42 & 38 double battements – F: 0'40 & 30 double battements
- 200 RO
  - consigne aller 2 temps - retour 1 respiration au milieu
- 12×50 planche ondulation dep 0'50
  - consigne vitesse vers 0'40 → minimum de mouvement
  - L: 0'40 & 40 ondulations – F: 0'39 & 24 ondulations
- 200 RO
  - consigne aller 2 temps - retour 1 respiration au milieu

## **vitesse** (50)

- 1×50
  - consigne 25 sprint apnée + virage au fond + 25 sprint surface
  - L: ~0'29

## **récupération** (100)

- 100 D2B