

Nage – Vitesse-allure

Frédéric Grelot

2024-11-16

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)

vitesse-allure (2 800)

- 6×50 NL dep 1'00
 - consigne coulée 12.5 – vitesse ~ 0'30
 - L: [0'31 - 0'33] – F: [0'29 - 0'30] – C: [0'32 - 0'34]
- 9×100 NL dep 1'20
 - consigne vitesse ~ 1'10
 - L: 3×100 [1'09 → 1'17×2] + 6×100 [1'13×4 → 1'18×2]
 - L: 3×100 [1'12] + 6×100 [1'12×4 → 1'14×2]
 - C: 8×100 dep 1'25 [1'14 - 1'15]
- 200 RO récupération
- 6×50 NL dep 1'00
 - consigne coulée 12.5 – vitesse ~ 0'30
 - L: [0'31 - 0'32] – F: [0'30] – C: [0'32 - 0'33]
- 9×100 NL dep 1'25
 - consigne vitesse ~ 1'10
 - L: [1'11 - 1'13] – F: [1'11 - 1'13]
 - C: 8×100 dep 1'30 [1'17 - 1'18]
- 200 RO récupération

vitesse (150)

- 3×50
 - consigne 25 sprint apnée (course) - 25 récup surface dep 2'00

récupération (200)

- 200 D2B