

# Nage – Vitesse-technique

Frédéric Grelot

2024-11-23

## **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-technique** (2 100)

- 6×50 NL dep 1'00
  - consigne coulée 17.5 – vitesse ~ 0'30
  - L: [0'31 - 0'32] – F: [0'30] – C: [0'33] – U: [0'30]
- 400 RO
  - 100 RO 2 temps
  - 300 RO 2-3-2-4-2-5-2-6
- 6×50 NL dep 1'00
  - consigne coulée 17.5 – vitesse ~ 0'30
  - L: [0'31 - 0'32] – F: [0'30] – C: [0'33] – U: [0'30]
- 400 ond-battement
  - consigne coulée 17.5 ondulation - 32.5 dos battement → minimum mouvement
  - L: [8 ond - 25 bat] – F: [7 ond - 20 bat] – C: [11 ond - 25 bat] – U: [8 ond - 25 bat]
- 6×50 NL dep 1'00
  - consigne coulée 17.5 – vitesse ~ 0'30
  - L: [0'31 - 0'32] – F: [0'30] – C: [0'33] – U: [0'30]
- 400 costal bat - ond
  - consigne coulée 17.5

## **vitesse** (200)

- 4×50
  - consigne 25 sprint apnée (course) - 25 récup surface dep 1'30

## **récupération** (200)

- 200 D2B