

# Nage – Vitesse

Louise Grelot–Bagarry

2023-07-29

## **échauffement technique** (1 600)

- 800 sans palme
  - 200 NL
  - 200 bras
  - 200 bras respiration bloquée (5-6-7-8)
  - 200 ↑25 fin canard
- 800 avec palme
  - 200 NL
  - 200 costal bat
  - 200 jambe bat 1J (changer à chaque 25)
  - 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

## **vitesse** (1 500)

- 10×50 planche battement dep 1'00 avec 25 sprint (mouvements puissants) - 25 recup [v 0'15]
- 200 récupération
- 10×50 planche ondulation dep 1'00 avec 25 sprint (mouvements puissants) - 25 recup [v 0'15]
- 200 récupération
- 4×25 dep 2'00 sprint apnée [v 0'14]

## **récupération** (600)

- 400 toupie
- 200 dos 2B