

Nage – Vitesse

Frédéric Grelot

2024-09-12

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 (1 200)

- 16×25 planche battement dep 0'30 récup 2'00
 - consigne 12.5 sprint - 12.5 récup
 - ~ 0'20 (palmes sens lent)
- 16×25 planche ondulation dep 0'30 récup 2'00
 - consigne 12.5 sprint - 12.5 récup
 - ~ 0'19
- 16×25 coulée+nage dep 0'30
 - consigne 12.5 coulée sprint - 12.5 surface récup
 - consigne moitié coulée battement - moitié coulée ondulation
 - ~ 0'17

technique (400)

- 400 RO respiration 1-2-3-4 par 25

vitesse (100)

- 4×25 sprint dep 1'00
 - 25 A-ond L: 13"40
 - 25 A-bat L: 12"80
 - 25 A-ond L: ???
 - 25 A-bat L: ???

récupération (100)

- 100 D2B