

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