

# Nage – Endurance

Frédéric Grelot

2023-07-03

## **échauffement** (500)

- 200 sans palme (libre)
- 200 avec palme : (50 NL - 50 1B - 50 NL - 50 BO)
  - *NL* : crawl
  - *1B* : crawl avec 1 seul bras
  - *BO* : brasse ondulation
- 100 NL avec battement ample

## **technique** (700)

- 300 planche : (50 bat - 50 bat 1J - 50 ond)×2
  - *bat 1J* : battement avec 1 seule jambe, changer au 25
- 200 NL avec coulée 12,5 à chaque 50
  - travail coulée
    - position hydrodynamique (tête dans les bras)
    - enchaînement coulée - nage surface
- 200 planche : (50 ond en 2-3 - 50 bat planche enfoncée)
  - *ond en 2-3* : 2 ondulations en surface - 3 sous l'eau
  - *bat planche enfoncée* : planche sous l'eau (10 cm) en position hydrodynamique

## **endurance** (400)

- 400 NL sans pause : (12.5 BO - 37.5 NL)×8
  - BO pour se fatiguer un peu... garder rythme constant

## **récupération** (400)

- 200 toupie
  - *toupie* : parcours chasse par 12.5, en faisant une vrille complète sur la partie en apnée
- 200 dos 2B
  - sans palme, sur le dos, les 2 bras en même temps, les jambes en brasse