

# Nage – Vitesse

Louise Grelot-Bagarry

2023-07-10

## **échauffement (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 (50 bat 1J - 50 ond 2-5) × 2
    - ▶ 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

## **vitesse (2 000)**

- 10×50 planche bat dep 1'00 25S (0'14) - 25 N (0'37)
- 200 rattrapé
- 10×50 planche ond dep 1'00 25S (0'13) - 25 N (0'40)
- 200 rattrapé
- 6×50 NL bat dep 1'10 25SA (0'13) - 25 rattrapé
- 300 rattrapé

## **récupération (200)**

- 200 dos 2B