Nage – Explosivité

Frédéric Grelot

2024-04-06

échauffement (1 000)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 accélération)
- 400 virage au fond (200 1B / 200 BO+bat)

explosivité (2 000)

- 6×50 NL dep 1’00 (12.5 norm - 12.5 A++ - 12.5 norm - 12.5 ++)
  - (vitesse ~ 0’33)
- 200 RO
- 6×50 NL dep 1’00 (12.5 norm - 12.5 A++ - 12.5 norm - 12.5 ++)
  - (vitesse ~0’33)
- 200 RO
- 6×50 planche bat dep 1’00 (12.5 norm - 12.5 A++ - 12.5 norm - 12.5 ++)
  - (vitesse ~0’36)
- 200 RO
- 6×50 planche bat dep 1’00 (12.5 norm - 12.5 A++ - 12.5 norm - 12.5 ++)
  - (vitesse ~0’36)
- 200 RO

apnée (1 700)

- 10×50 (12.5 A-ond - 37.5 dos bat) dep 1’00
  - apnée : poumon vide
- 200 RO sans tuba respiration 3 temps
- 10×50 (17.5 A-ond - 32.5 dos bat) dep 1’00
  - apnée : poumon vide
- 200 RO avec coulée 17.5A
- 2×100 kangourou en 3-4 rapide dep 2’00
  - (L: 1’12 + 1’13)
- 2×50 25 sprint apnée - 25 récup dep 1’00

récupération (200)

- 200 dos 2B