

Nage – Endurance

Louise Grelot–Bagarry

2023-06-24

échauffement (1 400)

- 700 sans palme (200 complet / 200 bras / 200 jambe / 100 accélération)
- 700 avec palme (200 complet / 200 bras / 200 jambe / 100 accélération)

endurance (2 100)

- 400 NL C12,5 quasi-cooper (L: 5'25 - F: 5'00)
- 400 technique (50 1B - 50 B0 - 100 costal bat)×2
- 400 NL C12,5 quasi-cooper (L: 5'20 - Fred 5'00)
- 400 technique (50 1B - 50 B0 - 50 planche ond 3-2 - 50 planche basse bat)×2
- 400 NL C12,5 quasi-cooper (L: 5'25 - Fred 5'00)
- 100 récupération

vitesse (200)

- 4×50 dep 2'00 avec 25 SA (vitesse ~13'00)

récupération (200)

- 200 dos 2B