

# Nage – Endurance

Louise Grelot–Bagarry

2023-07-20

## **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 (100 bat 1J - 100 ond 2-5)
  - 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

## **endurance** (2 000)

- 5×400 NL gants C7,5 dep 6'00 (F: 5'03 [5'12 - 5'02×3 - 4'57])

## **récupération** (400)

- 200 NL
- 200 dos 2B