

Nage – Endurance

Louise Grelot–Bagarry

2023-12-27

échauffement (1 300)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 accélération)
- 400 virage au fond (200 1B / 200 BO+bat)
- 6×50 rapide dep 0'50 avec 17.5A SA (vitesse ~0'35)

endurance (2 800)

Tout est enchaîné

- 8×50 planche bat dep 0'45 (L:– - F:0'38)
- 4×100 (25BO-75NL) dep 1'30 (L:1'18 - F:1'14)
- 2×200 NL (coulée 12.5) dep 3'00 (L:2'40 - F:2'30)
- 1×400 NL dep 6'00 (L:5'15 - F:5'03)
- 2×200 NL (coulée 12.5) dep 3'00 (L:2'40 - F:2'30)
- 4×100 (25BO-75NL) dep 1'30 (L:1'18 - F:1'14)
- 8×50 planche bat dep 0'45 (L:– - F:0'38)

kangourou (100)

- 100 kangourou (L:1'14 - 3A/4 OK)

récupération (200)

- 200 dos 2B