

Nage – Résistance

Louise Grelot–Bagarry

2024-03-16

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 (17.5A - 32.5)
 - (vitesse ~0'35)

résistance (2 300)

- 900 30-30 NL
 - 6×150: 50 v++ - 25 lent - 50 v++ virage au fond sans appui - 25 lent
 - rythme 150 en 2'00
 - (L: 1'55 – F : 1'50)
- 200 récup RO
- 10×50 planche bat
 - 25 v++ planche enfoncée - 25 NL
 - (0'45)
- 100 récup RO
- 10×50 planche ond
 - 25 v++ rebond surface - 25 NL
 - (0'45)
- 100 récup RO

apnée (400)

- 4×50 (17.5A - 7.5S) dep 1'00
- 2×100 kangourou (17.5A - 7.5S) rapide dep 2'00
 - (L: 1'09 - 1'10)
 - (U: 1'11 - 1'09)

récupération (200)

- 200 dos 2B