

Nage – Reprise – Endurance

Frédéric Grelot

2024-08-14

échauffement (1 000)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 ↑25+canard)
- 400 vir-fond (200 1B / 200 BO+bat)

résistance (600)

- 2×[6×50 NL C12.5 dep 0'50 rep 1'00]
 - (vit 0'34)

endurance (1 400)

- 200 RO
- 10×100 NL C12.5 dep 1'30
 - (vit L 1'19 F 1'16)
- 200 RO

sprint (400)

- 4×50 planche dep 2'00 (25 sprint - 25 récup)
 - (vit bat 13'3 / 12'8 + ond 13'4 / 13'0)
- 2×100 NL dep 4'00 (50 sprint - 50 récup)
 - (vit L ~ 0'30)

récupération (200)

- 200 dos 2B