

# Nage – Reprise – Résistance

Frédéric Grelot

2024-09-02

## **échauffement** (1 200)

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

## **résistance** (1 700)

- 6×50 NL C7.5 dep 0'50 rep 1'00
  - (L: 0'33 – F: 0'32)
- 6×50 NL C7.5 dep 0'45 rep 1'30
  - (L: 0'33 – F: 0'32)
- 6×50 NL C7.5 dep 0'50 rep 2'00
  - (L: 0'35 – F: 0'33)
- 6×50 NL C7.5 dep 0'50 rep 1'30
  - (L: 0'34 – F: 0'32)
- 6×50 NL C7.5 dep 0'50 rep 1'00
  - (L: 0'33 – F: 0'32)
- 200 RO récup

## **sprint** (150)

- 3×50 NL dep 1'30 25 sprint - 25 récup
  - (L: 13'20 - 13'15 - 12'95)

## **récupération** (150)

- 150 dos 2B