

Nage – Reprise – Résistance

Frédéric Grelot

2024-09-07

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 (1 200)

- 4×[6×50 NL C10 dep 0'50 rep 1'00]
 - consigne vitesse 5 en 0'33 le dernier très rapide
 - série 1: 5×0'33 + 0'29
 - série 2: 5×0'33 + 0'30
 - série 3: 5×0'33 + 0'30
 - série 4: 5×0'33 + 0'30

récupération (200)

- 200 RO récup