

Nage – Endurance

Louise Grelot–Bagarry

2023-07-15

échauffement (1 600)

- 800 sans palme
 - 200 NL
 - 200 bras
 - 200 bras respiration bloquée (5-6-7-8)
 - 200 ↑25 fin canard
- 800 avec palme
 - 200 NL
 - 200 costal bat
 - 200 jambe (50 bat 1J - 50 ond 2-5) × 2
 - 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

endurance (2 000)

- 400 NL C12,5 dep 6'00 (v5'14)
- 8×50 jambe dos 15 A-ond - 35 bat dep 1'00 (v0'40)
- 400 NL C12,5 dep 6'00 (v5'11)
- 8×50 jambe dos 15 A-ond - 35 bat dep 1'00 (v0'38)
- 400 NL C12,5 dep 6'00 (v5'13)

vitesse (150)

- 3×50 avec 25AS dep 2'00 (12"34 - 12"15 - 12"25)

récupération (200)

- 200 dos 2B