

# Nage – Cooper

Louise Grelot–Bagarry

2024-02-10

## **échauffement** (1 500)

- 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 avec 17.5A SA (vitesse ~0'36)
- 2×100 cooper 1'25 (vitesse ~1'15)

## **cooper** (2 300)

- 800 cooper
  - (L: 10'15 - rythme 1'17)
  - (C: 10'15 - rythme 1'17)
- 400 cooper
  - (L: 5'11 - rythme 1'18)
  - (C: 5'10 - rythme 1'18)
- 100 récup RO
- 400 cooper
  - (L: 5'07 - rythme 1'17)
  - (C: 5'08 - rythme 1'17)
- 100 récup RO
- 400 cooper+
  - (L: 4'59 - rythme 1'15)
  - (C: 5'01 - rythme 1'15)
- 100 récup RO

## **apnée** (600)

- 10×50 kangourou (17.5 - 7.5) dep 1'00 tranquille (0'45)
- 100 kangourou (17.5 - 7.5) rapide
  - (L: 1'10)
  - (C: 1'19)

## **récupération** (200)

- 200 dos 2B