

Nage – Résistance

Louise Grelot–Bagarry

2024-03-02

échauffement (1 300)

- 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 (17.5S - 17.5A avec virage - 15S)
 - (vitesse ~0'35)

résistance (2 500)

- 900 30-30 NL
 - 50 NL v++ - 25 NL lent rythme 75 en 1'00
 - (L: 0'55 – C: 0'56 – F : 0'54)
- 150 30-30 NL
 - 50 NL v++ - 25 NL lent rythme 75 en 1'00
 - (v50 → L: 0'33 – C: 0'34)
- 200 récup RO
- 450 30-30 planche bat
 - 50 NL v++ - 25 NL lent rythme 75 en 1'10
 - (L: 1'05 – C: 1'05 – F : 1'05)
- 450 30-30 planche ond-bat
 - 50 NL v++ - 25 NL lent rythme 75 en 1'10
 - (L: 1'05 – C: 1'05 – F : 1'05)
- 150 30-30 planche ond + bat
 - 50 NL v++ - 25 NL lent rythme 75 en 1'10
 - (ond v50 → L: 0'33 – C: 0'37)
 - (bat v50 → L: 0'34 – C: 0'34)
- 200 récup RO

apnée (600)

- 8×50 17.5A - 7.5S - 17.5A (dont virage) - 7.5S dep 1'00
- 2×100 kangourou (17.5 - 7.5) rapide dep 2'00
 - (L: 1'09 - 1'13)
 - (C: 1'13 - 1'15)

récupération (200)

- 200 dos 2B