

Nage – Résistance

Louise Grelot–Bagarry

2024-03-04

échauffement (600)

- 300 sans palme (100 complet / 100 BO+bat / 100 can+can×2)
- 200 virage au fond (100 1B / 100 BO+bat)
- 100 foc+foc×3

apnée (450)

- 6×25A dep 35-30-25-20-15
 - (départs : 0'35 - 1'05 - 1'30 - 1'50 - 2'05)
 - (L: 5 arrivée 2'07)
 - (C: 5 arrivée 2'10)
 - (F: 4 dernier 15 m)
- 4×75 50 rapide - 25 lent dep 1'15
 - 50 rapide : 10S - 25A+palet - 15S
 - (L: 1'00 / C: 1'00 / F: 1'00)

technique (300)

- routine palet 1×palet (12 25A)
 - conduite / protect-crosse / protect-opposé / direction / grand V / benson-courte / ramené-opposé / sud-af suivie / anglaise / tirs×3
- tir+arrêt (10 mn)

opposition (45 mn)

- match mou à 9×10