

Nage – Résistance

Frédéric Grelot

2024-04-01

échauffement (1 600)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 accélération)
- 400 virage au fond (200 1B / 200 BO+bat)
- 2×[6×50 rapide dep 0'50 (17.5S - 15A - 17.5S) - repos 1'00]
 - (vitesse ~0'35)

résistance (2 800)

- 1 200
 - 2×[6×100 NL dep 1'30 - repos 1'00]
 - 100 : 25A-1R + 50 NL + 25 S avec 12.5A (L: 1'15 – F : 1'15)
- 200 récup RO
- 500 : 10×50 planche bat dep 1'00
 - 25 opp force - 25 souple
 - (0'55)
- 200 récup RO
- 100 : 2×50 [17.5A-ond - 32.5 bat dos]
- 600 : 12×50 [17.5A-ond - 32.5 bat dos] dep 0'55
 - (0'40)

apnée (300)

- 2×100 kangourou rapide 3-4 dep 2'00
 - (L: 1'12 + 11'12)
- 2×50 25 SA - 25 récup dep 1'00

récupération (200)

- 200 dos 2B