

Nage – Reprise – Endurance

Frédéric Grelot

2024-08-19

échauffement (1 200)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 ↑25+canard)
- 400 vir-fond (200 1B / 200 BO+bat)
- 200 planche costal (bat+ond)

résistance (600)

- 2×[6×50 NL C12.5 dep 0'50 rep 1'00]
 - (L: s1 0'34 s2 0'32 – F: s1 0'33 s2 0'31)

endurance (2 400)

- 400 RO respiration 1-2-3-4 par 50
- 3×400 NL C7.5 dep 6'00
 - (vit 5'00 – 4'57 – 4'54)
- 200 RO
- 12×50 planche dep 0'55 C17.5 ond + surf bat-dos

récupération (200)

- 200 dos 2B