

# Nage – Reprise – Puissance

Frédéric Grelot

2024-08-21

## **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)

## **puissance** (2 100)

- 500 planche bat [25 sprint - 25 récup]
  - leader tourne à chaque longueur
- 200 RO respiration 1-2-3-4 par 50
- 500 planche bat [25 puissant en 2A - 25 souple]
  - leader tourne à chaque longueur
- 200 RO respiration 1-2-3-4 par 50
- 6×100 varié 1'40 [25 BO++ - 50 NL avec vir-fond + C12.5A - 25 1B++]
  - (vit 1'15)
- 200 RO récup

## **récupération** (200)

- 200 dos 2B