

Nage – Endurance++

Frédéric Grelot

2024-10-05

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)

endurance (1 500)

- 2×[6×100 NL dep 1'20 - rep 1'00]
 - consigne vitesse L: 1'14
 - série 1 L: 1'13 [1'09 - 1'14] – F: 1'10 [1'09 - 1'11]
 - série 2 L: 1'12 [1'11 - 1'13] – F: 1'09 [1'08 - 1'11]
- 300 RO respiration
 - consignes 2 cycles de respiration à 4-5-6-7-8-9 puis compléter à 2 sur 50

vitesse (200)

- 4×50
 - consigne 25 sprint apnée (course) - 25 récup surface dep 1'30
 - L: 13'0 - 12'7 - 12'2 - 12'0

récupération (200)

- 200 D2B