

# Nage – Endurance

Frédéric Grelot

2023-07-17

## **échauffement** (500)

- 200 sans palme (libre)
- 100 NL avec palme
- 100 planche costal
- 100 accélération avec apnée au 25

## **endurance** (1 000)

- 200 NL coulée 12,5 à chaque 50
- 4×50 jambe dos 15 apnée ondulation - 35 bat (repos 15 sec)
- 200 NL coulée 12,5 à chaque 50
- 4×50 jambe dos 15 apnée ondulation - 35 bat (repos 15 sec)
- 200 NL coulée 12,5 à chaque 50

## **vitesse** (100)

- 2×50 avec 25 sprint (+ grande coulée possible) - repos 1 minute

## **récupération** (400)

- 200 toupie
- 200 dos 2B