

# **Nage – Endurance**

## **préparation 2023-2024**

Louise Grelot-Bagarry

2023-06-27

**échauffement** (1 400) - 700 sans palme (200 complet / 200 bras / 200 jambe / 100 accélération) - 700 avec palme (200 complet / 200 bras / 200 jambe / 100 accélération)

**endurance** (1 600) - 10×100 dep 1'30 1ere coulée 12,5ù rapide (Louise 1'15 - Fred 1'11) - 200 récupération - 400 planche - 2 cycles surface - 3 apnée - 2 surface - 4 apnée - 2 surface - 5 apnée - aller ondulation - retour battement

**vitesse** (200)

- 4×50 dep 2'00 avec 25 SA

**récupération** (200)

- 200 dos 2B