

# Nage – Endurance

## préparation 2023-2024

Louise Grelot–Bagarry

2023-07-07

### **échauffement** (1 600)

- 800 sans palme
  - 200 NL
  - 200 bras
  - 200 jambe (50 bat - 50 ond)
  - 200 ↑25 fin canard
- 800 avec palme
  - 200 NL
  - 200 costal bat
  - 200 jambe (25 bat opp - 25 bat ample - 50 ond 2-5)
  - 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

### **endurance** (2 200)

- 10×100 dep 1'30 vitesse 1'15 avec C12,5 à chaque 50
- 100 récupération
- 10×100 dep 1'30 vitesse 1'15 avec C12,5 à chaque 50
- 100 récupération

### **récupération** (600)

- 400 toupie souple
- 200 dos 2B