

Nage – Endurance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2023-07-20

échauffement (1 600)

- 800 sans palme
 - ▶ 200 NL
 - ▶ 200 bras
 - ▶ 200 bras respiration bloquée (5-6-7-8)
 - ▶ 200 ↑25 fin canard
- 800 avec palme
 - ▶ 200 NL
 - ▶ 200 costal bat
 - ▶ 200 jambe (100 bat 1J - 100 ond 2-5)
 - ▶ 4×50 dep 0'45 PC12,5 rapide

endurance (2 000)

- 5×400 NL gants C7,5 dep 6'00 (F: 5'03 [5'12 - 5'02×3 - 4'57])

récupération (400)

- 200 NL
- 200 dos 2B