

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2023-12-24

échauffement (1 300)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 accélération)
- 400 virage au fond (200 1B / 200 BO+bat)
- 6×50 rapide dep 0'50 avec 17.5A SA (vitesse ~0'35)

resistance (2 600)

- 5×100 NL dep 1'30 (L:1'14 - F:1'12)
- 100 récup RO
- 4×100 NL dep 1'25 (L:1'13 - F:1'12)
- 100 récup RO
- 3×100 NL dep 1'20 (L:1'12 - F:1'10)
- 100 récup RO
- 5×100 NL dep 1'25 (L:1'15 - F:1'11)
- 100 récup RO
- 5×100 NL dep 1'30 (L:1'13 - F:1'11)
- 100 récup RO

kangourou (100)

- 100 kangourou (L:1'09 - 3A/4 OK)

récupération (200)

- 200 dos 2B