

# **Nage – Résistance**

## **préparation 2023-2024**

Louise Grelot-Bagarry

2024-01-07

### **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)

### **résistance (1 700)**

- 1000 cooper (L: 12'53 F: 12'37)
- 200 récup RO
- 400 cooper+ (L: 4'57)
- 100 récup RO

### **apnée (1 000)**

- 10×50 rebond dep 1'00 (17.5A / 25 - 17.5 / 25)
- 4×50 rebond dep 1'00 (22.5A / 25 - 17.5 / 25)
- 4×50 rebond dep 1'00 (22.5A / 25 - 22.5 / 25)
- 100 kangourou (L: 1'12)

### **récupération (200)**

- 200 dos 2B