

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-02-04

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 ~0'36)

résistance (1 400)

- 20×25 dep 0'30 (3 soutenu - 1 à fond)
 - (L: soutenu [0'15-0'17] - à fond 0'13)
 - (C: soutenu [0'16-0'18] - à fond 0'15)
- 200 récup RO
- 10×500 dep 1'00 (2 soutenu - 1 à fond + dernier à fond)
 - (L: soutenu [0'35-0'38] - à fond 0'30 - 0'29 - 0'31 - 0'32)
 - (C: soutenu [0'36-0'38] - à fond 0'33 - 0'32 - 0'34 - 0'34)
- 200 récup RO

apnée (800)

- 100 kangourou (17.5 - 7.5) échauffement
- 5×100 kangourou (17.5 - 7.5) dep 2'00
 - 2 cool (L: 1'25 - C: 1'25)
 - 2 moyen (L: 1'20 - C: 1'20)
 - 1 rapide moyen (L: 1'09 - C: 1'15)
- 200 récup RO

récupération (200)

- 200 dos 2B