

Nage – Cooper

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-02-10

échauffement (1 500)

- 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)
- 2×100 cooper 1'25 (vitesse ~1'15)

cooper (2 300)

- 800 cooper
 - ▶ (L: 10'15 - rythme 1'17)
 - ▶ (C: 10'15 - rythme 1'17)
- 400 cooper
 - ▶ (L: 5'11 - rythme 1'18)
 - ▶ (C: 5'10 - rythme 1'18)
- 100 récup RO
- 400 cooper
 - ▶ (L: 5'07 - rythme 1'17)
 - ▶ (C: 5'08 - rythme 1'17)
- 100 récup RO
- 400 cooper+
 - ▶ (L: 4'59 - rythme 1'15)
 - ▶ (C: 5'01 - rythme 1'15)
- 100 récup RO

apnée (600)

- 10×50 kangourou (17.5 - 7.5) dep 1'00 tranquille (0'45)
- 100 kangourou (17.5 - 7.5) rapide
 - ▶ (L: 1'10)
 - ▶ (C: 1'19)

récupération (200)

- 200 dos 2B