

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-02-25

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 (2 200)

- 900 30-30 NL
 - 50 NL v++ - 25 NL lent rythme 75 en 1'00
 - (L: 0'57 – F : 0'55)
- 200 récup RO
- 900 30-30 planche bat
 - 50 NL v++ - 25 NL lent rythme 75 en 1'15
 - (L: 1'03 – F : 0'58)
- 200 récup RO

apnée (400)

- 6×50 20S - 20A (dont virage) - 10S dep 1'00
- 100 kangourou (17.5 - 7.5) rapide
 - (L: 1'12)

récupération (200)

- 200 dos 2B