

Nage – Résistance

préparation 2023-2024

Louise Grelot-Bagarry

2024-03-18

échauffement (600)

- 300 sans palme (100 complet / 100 BO+bat / 100 can+can×2)
- 200 virage au fond (100 1B / 100 BO+bat)
- 100 foc+foc×3

apnée (350)

- 6×25A dep 40 avec pause au milieu
 - (pause: 0'00 - 0'02 - 0'03 - 0'06 - 0'08 - 0'10)
- 4×50 en relai
 - 12.5 replacement surface - 25A palet avec virage - 12.5 replacement + A
 - très bien

technique (300)

- routine palet 1×palet (12 25A)
 - conduite / protect-crosse / protect-opposé / direction / grand V / benson-courte / ramené-opposé / sud-af suivie / anglaise / tirs×3
- tir+arrêt (15 mn)

opposition (45 mn)

- matchs 6×6