

Nage – Reprise – Endurance

préparation 2024-2025

Frédéric Grelot

2024-08-16

échauffement (1 200)

- 600 sans palme (200 complet / 200 BO+bat / 200 ↑25+canard)
- 400 vir-fond (200 1B / 200 BO+bat)
- 200 planche costal (bat+ond)

résistance (600)

- 2×[6×50 NL C12.5 dep 0'50 rep 1'00]
 - (L: s1 0'34 s2 0'33 – F: s1 0'33 s2 0'32)

endurance (2 000)

- 400 RO
- 5×200 NL C12.5 dep 3'00
 - (vit 2'32 → 2'30)
- 200 RO
- 8×50 jambe dep 1'00 C17.5 ond + surf bat-dos

récupération (100)

- 100 dos 2B