

# Nage – Reprise – Endurance

## préparation 2024-2025

Frédéric Grelot

2024-08-19

### **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 0'32 – F: s1 0'33 s2 0'31)

### **endurance** (2 400)

- 400 RO respiration 1-2-3-4 par 50
- 3×400 NL C7.5 dep 6'00
  - (vit 5'00 – 4'57 – 4'54)
- 200 RO
- 12×50 planche dep 0'55 C17.5 ond + surf bat-dos

### **récupération** (200)

- 200 dos 2B