

# **Nage – Endurance++**

## **préparation 2024-2025**

Frédéric Grelot

2024-10-05

### **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)

### **endurance (1 500)**

- 2×[6×100 NL dep 1'20 - rep 1'00]
  - consigne vitesse L: 1'14
  - série 1 L: 1'13 [1'09 - 1'14] – F: 1'10 [1'09 - 1'11]
  - série 2 L: 1'12 [1'11 - 1'13] – F: 1'09 [1'08 - 1'11]
- 300 RO respiration
  - consignes 2 cycles de respiration à 4-5-6-7-8-9 puis compléter à 2 sur 50

### **vitesse (200)**

- 4×50
  - consigne 25 sprint apnée (course) - 25 récup surface dep 1'30
  - L: 13'0 - 12'7 - 12'2 - 12'0

### **récupération (200)**

- 200 D2B