# Nage – Résistance

Louise Grelot–Bagarry

2023-12-30

**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 ~0’35)

**résistance** (2 800)

- 5×100 dep 1’30 (50 BO - 50 NL)
  - viser 1’15 (L:1’17 [16-19] - F:1’13 [12-14])
- 200 récup RO
- 5×100 dep 1’30 (1ere coulée 17.5A - 4° 25 v++)
  - viser 1’10 (L:1’13 [12-14] - F:1’11 [09-12])
- 200 récup RO
- 10×50 dep 0’45 (coulée 12.5A - 4° 12.5 v++)
  - viser <0’35 (L:0’35 [34-38] - F:0’33 [31-34])
- 200 récup RO
- 5×(2×50)
  - 1er dep 0’40 coulée 12.5A (L:0’35 - F:0’34)
  - 2e dep 1’00 v++ (L:0’35 - F:0’33)
- 200 récup RO

**kangourou** (200)

- 2×100 kangourou dep 3’00
  - 1er « échauffement » (L:1’25 - 4/4 OK)
  - 2 plus rapide (L:1’20 - 4/4 OK)

**récupération** (200)

- 200 dos 2B