Nage – Endurance

Louise Grelot–Bagarry

2023-12-31

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)

endurance (3 000)

- 5×200 dep 3’00 ⟶ viser 2’30
  - (L:2’32 [31-24] - F:2’27 [25-28])
- 2’00 statique
- 10×50 jambes dep 1’00 (17.5 AO - 32.5 DB) ⟶ viser 0’40
  - (L:0’39 [38-40] - F:0’37 [36-38])
- 2’00 statique
- 10×100 jambes dep 1’30 ⟶ viser 1’15
  - (L:1’14 [13-15] - F:1’10 [09-11])
- 2’00 statique
- 10×50 dep 1’00 (17.5 AO - 32.5 DB) ⟶ viser 0’40
  - (L:0’39 [37-40] - F:0’37 [36-38])
- 2’00 statique

kangourou (300)

- 3×100 kangourou dep 3’00 ⟶ 4/4 OK en ↑ vitesse
  - (L:1’23 - 1’17 - 1’11)
  - (F:1’20 - 1’14 - 1’11)

récupération (200)

- 200 dos 2B