

# Nage – Résistance

Louise Grelot–Bagarry

2024-03-16

## **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 (17.5A - 32.5)
  - (vitesse ~0'35)

## **résistance** (2 300)

- 900 30-30 NL
  - 6×150: 50 v++ - 25 lent - 50 v++ virage au fond sans appui - 25 lent
  - rythme 150 en 2'00
  - (L: 1'55 – F : 1'50)
- 200 récup RO
- 10×50 planche bat
  - 25 v++ planche enfoncée - 25 NL
  - (0'45)
- 100 récup RO
- 10×50 planche ond
  - 25 v++ rebond surface - 25 NL
  - (0'45)
- 100 récup RO

## **apnée** (400)

- 4×50 (17.5A - 7.5S) dep 1'00
- 2×100 kangourou (17.5A - 7.5S) rapide dep 2'00
  - (L: 1'09 - 1'10)
  - (U: 1'11 - 1'09)

## **récupération** (200)

- 200 dos 2B