Nage – Résistance

Louise Grelot–Bagarry

2024-03-18

échauffement (600)

- 300 sans palme (100 complet / 100 BO+bat / 100 can+can×2)
- 200 virage au fond (100 1B / 100 BO+bat)
- 100 foc+foc×3

apnée (350)

- 6×25A dep 40-35-30-25-20-15 + apnée directe
  - (départ: 0’40 - 1’15 - 1’45 - 2’10 - 2’30 - 2’45)
  - (L: OK + 10)
- 4×50 à 2
  - 25 replacement surface - 25A palet avec virage
  - trop dur

technique (300)

- routine palet 1×palet (12 25A)
  - conduite / protect-crosse / protect-opposé / direction / grand V / benson-courte / ramené-opposé / sud-af suivie / anglaise / tirs×3
- tir+arrêt (15 mn)

opposition (45 mn)

- matchs 5×6
- matchs 5×6