Nage – Reprise – Endurance

Frédéric Grelot

2024-08-17

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)

résistance (600)

- 2×[6×50 NL C12.5 dep 0’50 rep 1’00]
  - (L: s1 0’34 s2 0’33 – F: s1 0’32 s2 0’31)

endurance (2 000)

- 400 RO respiration 1-2-3-4 par 50
- 10×100 NL C12.5 dep 3’00
  - (vit 1’13 - dernier 1’10)
- 200 RO
- 10×50 planche dep 1’00 C17.5 ond + surf bat-dos

sprint (200)

- 4×50 dep 2’00 25A sprint - retour surface récup
  - (vit 13,2 – 12,8 – 12,4 – 12,4)

récupération (200)

- 200 dos 2B