# Nage – Allure

Frédéric Grelot

2024-09-14

**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)

**allure** (2 000)

- 3×[6×50 NL C3ond dep 0’40 récup 1’00]
  - consigne vitesse ~0’35
  - L: 0’35 [0’33 - 0’37] F: 0’33 [0’30 - 0’34]
- 100 RO récupération
- 3×[6×50 NL C3ond dep 0’40 récup 1’00]
  - consigne vitesse ~0’35
  - L: 0’35 [0’33 - 0’37] F: 0’33 [0’30 - 0’34]
- 100 RO récupération

**technique** (900)

- 400 RO respiration 2-3-4-5 par 25
- 10×50 dep 1’00
  - consigne C12.5ond - vir-fond + C12.5ond

**récupération** (200)

- 200 D2B