Nage – Endurance-apnée

Frédéric Grelot

2024-09-21

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)

endurance–apnée (2 400)

- 12×50 planche dep 0’50
  - consigne aller bat / retour ond + coulée 12.5 + vitesse ~0’40
  - L+F: ~0’40
- 200 RO respiration 3-4-5-6 par 25
- 12×50 NL dep 0’50
  - consigne aller coulée 12.5 bat / retour coulée 12.5 ond + vitesse ~0’37
  - L+F: ~0’37
- 200 RO respiration 3-4-5-6 par 25
- 12×50 NL dep 0’45
  - consigne aller coulée 12.5 bat / retour coulée 12.5 ond + vitesse ~0’37
  - L: ~0’37 F: ~0’36
- 200 RO respiration 3-4-5-6 par 25

vitesse (200)

- 4×50 sprint dep ~2’00
  - consigne 25 sprint + 25 récup
  - 2×25 surface NL L: ~13.7
  - 2×25 apnée ond L: ~13.3 (mais nage de travers…)

récupération (200)

- 200 D2B