# Nage – Endurance++

Frédéric Grelot

2024-10-19

**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** (2 600)

- 6×50 NL dep 0’50
  - consigne coulée 12.5 – vitesse ≤ 0’35
  - L [0’34 - 0’35] – F: [0’32 - 0’33]
- 3×[7×100 NL - rep 2’00 ⟶ 12’00 par série]
  - consigne vitesse ~ 1’10 - dep 1’30 - 1’25 - 1’20 - 1’15 - 1’20 - 1’25
  - série 1 L: 1’13 [1’09 - 1’15] – F: 1’09 [1’08 - 1’10]
  - série 2 L: 1’14 [1’10 - 1’18] – F: 1’10 [1’09 - 1’11]
  - série 3 L: 1’12 [1’10 - 1’14] – F: 1’11 [1’10 - 1’13]
- 200 RO récupération

**vitesse** (100)

- 2×50
  - consigne 25 sprint apnée (course) - 25 récup surface dep 1’30
  - L: 12’7 - 12’7

**récupération** (200)

- 200 D2B