

# Séance complète

Frédéric Grelot

2024-10-04

## Séance jeune (Seb, Matthieu, Laure & Fred) [20h00 – 20h50]

### Nage [600 m – 30' – 20h10–20h20]

- 50 NL sans palme
- 50 planche battement sans palme
- 2×25 planche battement ↑25
- 2×25 NL ↑25

### Technique [15' – 20h20–20h20]

- groupe 1 :
  - conduite palet à 2 + passe
- groupe 2 :
  - AR avec retournés (4G /4D) en relai à 2

### Match [5' – 20h30–20h50]

- 6×7

## Séance mixte adulte (Louise, Clem & Marin) [20h00 – 20h55]

### Nage [900 m – 25' – 20h05–20h30]

#### échauffement [600 m – 15' – 20h05–20h20]

sans palme	virage au fond
1. 100 NL	4. 100 1B
2. 100 BO / bat	5. 100 BO / bat
3. 100 can-1	6. 100 foc-1 / can-1

### apnée [300 m – 15' – 20h20–20h30]

- 100 PC [surf-apnée]
- 100 PC [surface rapide - apnée lente]
- 100 PC [surface lente - apnée rapide]

### **Technique [25' – 20h30–20h55]**

- mini ronde
  - 1 par palet - 2AR dans la largeur par exercices
  - contrôle palet
  - protection côté bras
  - ramené de palet
  - tirs (3 AR)
- atelier tir
  - à 2 ou 3 par palets, en face-à-face

### **Match [45' – 21h00–21h45]**

- 5×5 sens longueur