

Nage – Apnée

Frédéric Grelot

2024-10-09

Nage [1 550 m – 40' – 20h00–20h40]

échauffement [600 m – 15' – 20h00–20h15]

sans palme	virage au fond
1. 100 NL	4. 100 1B
2. 100 BO / bat	5. 100 BO / bat
3. 100 ↑25 / can-1	6. 100 foc-1 / can-1

ici pour le détail

apnée [950 m – 25' – 20h15–20h40]

- 4×50 PC [surface-apnée] dep 0'50
- 4×50 A50-3 dep 0'50
 - avancé → palet porté
- 4×50 A50-2 dep 0'55
 - avancé → palet porté
- 4×50 A50-1 dep 1'00
 - avancé → palet porté
- 6×25 A dep 0'30
 - 1/2 v++ – 1/2 normal
 - départ pleine eau, arrivée au T

Technique [20' - 20h40–21h00]

- routine geste 2 par palet (personnalisé)

Match [45' – 21h00–21h45]

- 5×5

💡 Organisation

- RDV 19h45 pour explication de la séance
- Tout préparer avant (scotchs / lentilles etc.)
- Entrée vestiaire 19h55 → mise à l'eau 20h00
- Affaires joueurs → côté mur
- matériel « match » : buts / 4 ventouses simples (sous les échelles) / palets