

# Séance complète

Frédéric Grelot

2024-10-14

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

### nage [600 m à 900 mb– 25' – 20h05–20h30]

min	thème	max
100	NL sans palme	150
100	NL	150
100	pull-buoy 1B	150
100	planche battement	150
100	planche ondulation	150
100	canard	150

### technique [15' – 20h30–20h40]

- noria à 3 sans palet
  - départ phoque (à retravailler)
  - tape main partenaire
  - AR avec retourné
  - tape main partenaire
  - **attente surface en regardant**
- noria à 3 avec palet (droite & gauche)
  - **départ phoque**
  - attente passe
  - AR avec retourné
  - passe partenaire
  - **attente surface en regardant**

### opposition [5' – 20h40–20h50]

- 6×1

## Séance avancé adulte (Ulysse) [20h00 – 20h55]

### **échauffement (400)**

- 200 Nage libre (échauffement)
- 200 PMT en amplitude + longue coulée

### **nage (1 450)**

- 150 apnée
  - aller : canard (1er 25 1 inspi à chaque, puis 1/2 puis 1/3)
  - retour: phoque
- 200 parcours chasse [surface - apnée] soutenu
- 5x100 très rythmé avec départ fixe
  - rythme 1'10–1'15 départ 1'30
  - rythme 1'20–1-25 départ 1'40
- 100 récupération
- 2×250 « dinanais » → prendre son temps
  - 100 surface
  - 50 canard
  - 4×25 apnée

### **palet**

## **Séance intermédiaire adulte (Perrine) [20h00 – 20h55]**

### **nage [1 400 m – 40' – 20h00–20h40]**

- 500 échauffement en autonomie
  - 200 sans palme
  - 300 PMT
- 600 NL (environ 10')
- 300 PC
  - augmentation progressive des distances d'apnée (> 12.5)

### **Technique [15' – 20h40–20h55]**

- « intermédiaire »
  - noria par groupe de 3 + geste techniques
  - opposition 2 contre 1
- « débutant »
  - maniement du palet, shoot et protection

### **Match adulte [21h00 – 21h40]**

- soirée « mélangée »