

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 »