

Nage – Apnée

Frédéric Grelot

2024-10-16

Nage [1 400 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 [800 m – 25' – 20h15–20h45]

- 4×50 PC [surface-apnée] dep 0'50
- 8×25 PC [surface-apnée] relai
 - nage surface → apnée + virage au fond + attente relai
 - départ de 5 en 5
- 200 phoques successifs en touche mollet
 - 12.5 apnée + attente statique touche mollet + rebond etc.
 - départ de 5 en 5
- 4×50 chrono dep 1'00
 - 25 apnée sprint - virage au fond - 25 surface sprint
 - départ par 2 de 5 en 5

Technique [15' - 20h45–21h00]

- routine geste 2 par palet (personnalisé)

Match [45' – 21h00–21h45]

- 4×3

💡 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