

# Séance complète

Frédéric Grelot

2024-11-04

## Séance jeune (Louise & Seb) [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 phoque	150
100	canard	150

### technique [15' – 20h30–20h40]

- noria à 3 avec palet
- exercice de récupération

### opposition [5' – 20h40–20h50]

- 5×1

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

### échauffement (400)

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

### nage (1 100)

- 150 apnée
  - aller : canard (1er 25 1 inspi à chaque, puis 1/2 puis 1/3)
  - retour: phoque
- 5×50 surface
  - 25 sprint / 25 récupération

- 5×50
  - 25 sprint surface / 12.5 apnée lente / 12.5 récupération
- 5×50
  - 25 sprint apnée (sans poussée) / 25 récupération
- 200 parcours chasse + 10" apnée statique à chaque 25

## **palet**

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

**nage [1150 m – 40' – 20h00–20h40]**

**Technique [15' – 20h40–20h55]**

### **Match adulte [21h00 – 21h40]**

- soirée « mélangée »