

Nage – Apnée

Frédéric Grelot

2024-11-06

Nage [1 300 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 [700 m – 25' – 20h15–20h45]

- 200 PC [apnée-surface]
 - [0 / +5" / +10" / +15"] statique avant chaque apnée (12.5)
- 4×25 chennil [apnée] en 2 vagues
 - vague 1 12.5A attente vague 2 (lent)
 - vague 2 12.5A attente vague 1 (lent)
 - vague 1 12.5A attente vague 2 (rapide)
 - vague 2 12.5A attente vague 1 (rapide)
- 4×50 chrono dep 1'30
 - impair 25 apnée sprint - virage au fond - 25 surface sprint
 - pair 25 surface sprint - virage au fond - 25 apnée sprint
 - départ par 2 de 5 en 5
- 200 PC [apnée-surface]
 - [0 / +5" / +10" / +15"] statique avant chaque apnée (17.5)

Technique [15' - 20h45–21h00]

- exercice à 3
 - un « arrière » part avec le palet, 2 avants de chaque côté
 - à 12.5 stop et passe à un des 2 avants qui part à fond jusqu'au mur
 - l'autre avant devient adversaire et cherche à récupérer le palet avant le mur
 - arrière suit en soutien de l'avant

- 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