

Nage – Apnée

Frédéric Grelot

2024-11-13

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-50
 - aller apnée normal / retour surface récupération
- 200 PC-50
 - [+5" / +10" / +15" / +20"] statique avant chaque apnée (25)
- 4×25 chenille [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)
- 200 PC-50
 - [+5" / +10" / +15" / +20"] statique après chaque apnée (25)

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