

Nage – Apnée

Frédéric Grelot

2024-11-27

Nage [1 300 m – 40' – 20h00–20h40]

échauffement [600 m – 15' – 20h00–20h15]

| sans palme | virage au fond + stop |
|--------------------|-----------------------|
| 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-25 [A-S]
 - apnée : départ phoque + accélération 12.5
- 8×25 PC-25 [A-S] dep 0'40
 - apnée : phoque - 12.5 normal - stop - course → 17.5
- 6×25 loup à 4 dep 0'45
 - 25 apnée pour les 4
 - le 2e rattrapé le 1er qui s'arrête jusqu'à ce que le 4e lui passe devant
 - le 2e devient le 1er, le 1er devient le 4e etc.
- 6×25 loup-palet à 4 dep 1'00
 - 25 apnée pour les 4
 - le 1er récupère le palet sans pause, sprinte 3 m, tir devant pour le 2e qui devient le 1er
 - le 1er attend en statique que le 4e lui passe devant

Technique [15' - 20h45–21h00]

- routine geste 2 par palet (personnalisé)

Match [45' – 21h00–21h45]

- 4×5

💡 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