

# Séance complète

Frédéric Grelot

2024-11-25

## 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]

- exercice d'anglaise

### 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 thème accélérations (1 350)

- 3×50
  - aller canard, retour phoque, de plus en plus dynamique
- 10x25m sprint départ 40"
  - 12,5m surface jambe, puis nage complète
- Exercice en binôme entre-deux -> 5x chacun
  - les deux doivent toucher le palet le plus vite possible

- le leader (déterminé avant) part en phoque quand il veut, touche le palet et part dans une direction sur 5m, l'autre doit rattraper comme sur un entre-deux. Ne pas sortir la tête de l'eau.
- 10x25m sprint départ 40"
  - 12,5m surface - 12.5 apnée
- Exercice en binôme entre-deux -> 5x chacun
  - départ à 5m du palet en canard sinon idem
- 10x25m sprint départ 40"
  - départ sous l'eau 7m apnée - 10m surface - 7m apnée

## **palet**

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

**nage [1150 m – 40' – 20h00–20h40]**

**Technique [15' – 20h40–20h55]**

### **Match adulte [21h00 – 21h40]**

- soirée « mélangée »