

# Séance complète

Frédéric Grelot

2024-12-02

## 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 d'anglaise + récupération

### opposition [5' – 20h40–20h50]

- 6×1

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

### échauffement (400)

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

### nage (1 350)

- 3×50 parcours chasse de plus en plus rapide
- 6x100m (fin 12.5m en apnée)
- Exercice en binôme, départ match 1 vs 1 -> 5x chacun
  - le plus rapide possible au palet.
- 6x100m (fin 12.5m en apnée + 10s statique)

- vitesse en 1'20 (départ en 1'40) ou en 1'35 (départ ou 2'00)
- 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.

## **palet**

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

**nage [1150 m – 40' – 20h00–20h40]**

**Technique [15' – 20h40–20h55]**

### **Match adulte [21h00 – 21h40]**

- soirée « mélangée »