

Nage – Apnée

Frédéric Grelot

2024-12-04

Nage [1 400 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 [800 m – 25' – 20h15–20h45]

- 200 PC-25 [A-S]
 - apnée : départ phoque + accélération 12.5
- 200 échauffement tourniquet
 - apnée en AR départ phoque sans appui
 - intermédiaire : vitesse et récupération libre
 - avancé : vitesse normale/rapide, récupération max 15 secondes
 - 15×2 - 20×2 - 25×2 - 30×2
- 4×75 tourniquet infernal départ 2'00
 - intermédiaire : tourniquet (15 - 20 - 25) sans palet
 - avancé : tourniquet (20 - 25 - 30) avec palet
- 4×25 loup-palet à 3 dep 1'00
 - 25 apnée pour les 3
 - noria avec cycle : réception sans pause, sprint 3m, arrêt, tir

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