

Nage – Apnée

Frédéric Grelot

2024-12-11

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 A-25 dep 0'45
 - 2× A / 2× 5+A / 2× A+5 / 2× 5-A-5
- 5×40 zorro dep 1'30
 - NNN / RNR / NRN / RNR / NRN
- 4×25 pucky leap-frog à 2 dep 1'00

Technique [15' - 20h45–21h00]

- routine geste 2 par palet (personnalisé)

Match [45' – 21h00–21h45]

💡 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