

Séance complète

Frédéric Grelot

2024-09-30

Séance jeune (Clem, Louise & Fred) [20h00 – 20h50]

nage [600 m – 30' – 20h00–20h30]

- 100 NL sans palme
- 100 NL
- 100 planche 1B
- 100 planche battement
- 100 planche ondulation
- 100 canard

apnée - technique [15' – 20h30–20h45]

- retourné sans palet
- retourne avec palet (droite et gauche)
- tirs vers l'avant

opposition [5' – 20h45–20h50]

- 4×1

Séance débutant adulte (Marin & Marine) [20h00 – 20h55]

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

nage [1350 m – 40' – 20h00–20h40]

- 500 échauffement en autonomie
 - 200 sans palme
 - 300 PMT
- 3×100 [25 battement JC - 25 recup - 50 soutenu]
- 200 parcours chasse (12,5 m apnée – 12,5 m surface)
- 300 apnée
 - 12,5 m A avec 1 à 3 inspis surface (adapter selon le niveau)
- 25 apnée - 25 retour recup

Technique [15' – 20h40–20h55]

- **changement de direction + tir (passe)**

- ▶ Exercice en binome « zig-zag » entre 2 lignes d'eau

- ▶ sens 1

- partir entre 2 lignes à 45° vers la droite

- à la ligne : V & repartir à gauche

- à la ligne : passe vers la droite au partenaire (1/2 eau)

- ▶ sens 2

- partir entre 2 lignes à 45° vers la gauche

- à la ligne : V & repartir à droite

- à la ligne : passe vers la gauche au partenaire (1/2 eau)

Match adulte [21h00 – 21h40]

- 6×6 mixte avec équipe de 8