

Nage – Apnée

Frédéric Grelot

2024-11-20

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 [750 m – 25' – 20h15–20h45]

- 200 PC-50 + vir
 - aller apnée normal / retour surface récupération
- 200 PC-50 + vir-5
- 6×25 chenille [apnée] en 3 vagues
 - vague 1 12.5A - attente vague 2
 - vague 2 12.5A - attente vague 1 & 3
 - vague 1 & 3 12.5A - attente vague 2
 - vague 2 12.5A - attente vague 1 & 3
 - vague 3 12.5A - attente vague 2
- 200 PC-50 + stop + vir-5
 - [+0" / +5" / +10" / +15"] statique à chaque stop

Technique [15' - 20h45–21h00]

- routine geste 2 par palet (personnalisé)

Match [45' – 21h00–21h45]

- 6×6

💡 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