

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 »