

Reprise – Apnée

Frédéric Grelot

2024-09-18

Nage [950 m – 30' – 20h10–20h40]

échauffement [600 m – 15' – 20h10–20h25]

- 100 m NL SP
- 100 m (BO / battement) SP
- 100 m ↑25+canard SP
- 100 m 1B vir-fond
- 100 m (BO / battement) vir-fond
- 100 m canard (1 - 2 - 1 - 3)

apnée [350 m – 15' – 20h25–20h40]

- 14×25 apnée
 - départ dégressif
 - 1'00×2
 - 0'55×2
 - 0'50×2
 - 0'45×2
 - 0'40×2
 - 0'35×2
 - 0'30×2

Technique [15' - 20h40–21h00]

- routine geste 2 par palet (personnalisé)

Match [21h00 – 21h40]

- 3×3 sur largeur