

# **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