

# Nage – Apnée

Frédéric Grelot

2024-09-25

## Nage [1 250 m – 40' – 20h05–20h40]

### échauffement [600 m – 15' – 20h05–20h20]

sans palme	virage au fond
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 [650 m – 25' – 20h20–20h40]

- 4×50 PC dep 0'45 v++
- 4×50 25-1 dep 0'45 25-1 v+
- 6×25 A dep 0'45
- 4×25 A dep 0'45 v++

## Technique [20' - 20h40–21h00]

- routine geste 2 par palet (personnalisé)

## Match [45' – 21h00–21h45]

- 6×6 sur terrain complet

### 💡 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