

Séance complète

Frédéric Grelot

2024-10-07

Séance jeune (Louise, Seb & Fred) [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 ondulation	150
100	canard	150

technique [15' – 20h30–20h40]

- noria à 3 sans palet
 - départ phoque (à retravailler)
 - tape main partenaire
 - AR avec retourné
 - tape main partenaire
 - attente surface en regardant (à retravailler)
- noria à 3 avec palet (droite & gauche)
 - départ phoque (à retravailler)
 - attente passe
 - AR avec retourné
 - passe partenaire
 - attente surface en regardant (à retravailler)

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 (1 200)

- 150 canard
 - ▶ aller : normal
 - ▶ retour: respirer à chaque canard, puis un sur 2 puis un sur 3.
- 200 parcours chasse (12.5 sous l'eau, 12.5 surface)
 - ▶ 1er 50 normal
 - ▶ 2e 50 apnée rapide
 - ▶ 3e 50 surface rapide
 - ▶ 4e 50 tout rapide
- 4x100 départ 1'30 (à moduler)
 - ▶ 75 nage surface, 25 apnée
- 4x50 repos 30 secondes
 - ▶ 37m surface très rapide, fin en apnée, 5s apnée statique au bout
- 250 chrono
 - ▶ 100 surface
 - ▶ 50 canard
 - ▶ 4×25 apnée

palet

Séance intermédiaire adulte (Perrine) [20h00 – 20h55]

nage [1150 m – 40’ – 20h00-20h40]

- 500 échauffement en autonomie
 - ▶ 200 sans palme
 - ▶ 300 PMT
- 3×100 NL
 - ▶ chaque 100:
 - 12.5 rapide - 12.5 récup - 25 normal
 - 12.5 apnée rapide - 12.5 récup - 25 normal
- 3×100 apnée
 - ▶ 8×12,5 m apnée avec inspirations fixes sur chaque 100
 - ▶ ancien : 3 inspi - 2 inspi - 1 inspi
 - ▶ débutan : commencer à 4 inspi et descendre si possible
- 25 apnée - 25 retour récup

Technique [15’ – 20h40-20h55]

- noria à 3 en progression

- 1 nouveau par groupe
- 2 points de travail
 - passe → au partenaire
 - placement (vers l'avant) pour réception
- **mise en protection du palet**
- groupe de 3 → opposition légère

Match adulte [21h00 – 21h40]

- 2 terrains de niveau
 - terrain intermédiaires/débutant 6×6
 - terrain avancé/intermédiaire 6×5