

# Séance complète

Frédéric Grelot

2024-11-18

## 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
- évitement + récupération

### opposition [5’ – 20h40–20h50]

- 5×1

## Séance avancé adulte (Ulysse) [20h00 – 20h55]

### Séance intermédiaire adulte (Émilie) [20h00 – 20h55]

### nage [1400 m – 40’ – 20h00–20h40]

#### échauffement (400)

- 200 m nage libre
- 200 m PMT

#### apnée (1000)

- 50m canard / 50m phoque

- 100m phoque avec planche
- 200m 25m surface rapide, 25m surface récupération
- 200m parcours chasse (12,5m apnée), rythme soutenu
- 200m parcours chasserythme normal
  - apnée statique de 5' à la fin de l'apnée au premier AR
  - apnée statique de 10' au deuxième AR
- 100m 25m apnée et 25m surface
- 100m pareil avec 5' de statique à la fin de l'apnée ou plus suivant le niveau

### **Technique [15' – 20h40–20h55]**

- Groupes de 3 → 200m noria: geste et tirs

### **Match adulte [21h00 – 21h40]**

- soirée « mélangée »