

Séance complète

Frédéric Grelot

2024-11-25

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]

- exercice d'anglaise

opposition [5' – 20h40–20h50]

- 5×1

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

échauffement (400)

- 200 Nage libre (échauffement)
- 200 PMT en amplitude + longue coulée

nage thème acclérations (1 350)

- 3×50
 - aller canard, retour phoque, de plus en plus dynamique
- 10x25m sprint départ 40"
 - 12,5m surface jambe, puis nage complète
- Exercice en binôme entre-deux -> 5x chacun
 - les deux doivent toucher le palet le plus vite possible

- le leader (déterminé avant) part en phoque quand il veut, touche le palet et part dans une direction sur 5m, l'autre doit rattraper comme sur un entre deux. Ne pas sortir la tête de l'eau.
- 10x25m sprint départ 40"
 - 12,5m surface - 12.5 apnée
- Exercice en binôme entre-deux -> 5x chacun
 - départ à 5m du palet en canard sinon idem
- 10x25m sprint départ 40"
 - départ sous l'eau 7m apnée - 10m surface - 7m apnée

palet

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

nage [1150 m – 40' – 20h00–20h40]

Technique [15' – 20h40–20h55]

Match adulte [21h00 – 21h40]

- soirée « mélangée »