

# **Nage – Apnée**

## **préparation 2023-2024**

Louise Grelot-Bagarry

2024-03-22

### **échauffement (600)**

- 300 sans palme (100 complet / 100 BO+bat / 100 can+can×2)
- 200 virage au fond (100 1B / 100 BO+bat)
- 100 foc+foc×3

### **apnée (350)**

- 6×25A dep 40-35-30-25-20-15 avec virage
  - (départ: 0'40 - 1'15 - 1'45 - 2'10 - 2'30 - 2'45)
- 4×50 fractionné avec virage après 1ere apnée
  - (12.5A + AS-05 + rebond + 12.5A) ×2
  - (12.5A + AS-05 + rebond + AS-05 + 12.5A) ×2
  - (12.5A + AS-05 + rebond + AS-05 + 12.5A + AS-05) ×2
  - (12.5A sprint + AS-05 + rebond + AS-05 + 12.5A + AS-05) ×2

### **technique (300)**

- routine palet 1×palet (12 25A)
  - conduite / protect-crosse / protect-opposé / direction / grand V / benson-courte / ramené-opposé / sud-af suivie / anglaise / tirs×3

### **opposition (50 mn)**

- match thème remplacement bas à 2×2 (20 mn)
- match 3×2 (30 mn)