

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)

- 8×25A dep 40-40-35-35-30-30-25-25 avec virage
- 6×25 fractionné avec virage après 1ere apnée
 - (12.5A + AS-05 + rebond + 12.5AS départ canard)

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
- atelier mur en 2×2

opposition (35 mn)

- match thème remplacement haut à 3×3