Séance de rentrée

DATE : 10 / 09 / 04

OBJECTIF :	JUSTIFICATION EN CHASSE SOUS-MARINE :
Séance de rentrée, remise en route.	

PRE-REQUIS :

MATERIEL A PREVOIR :

DEROULEMENT DE LA SEANCE

100 m de nage libre qu'avec le masque.

150 m PMT.

200 m PMT en fractionné : 25 m soutenus et 25 m en récupération.

50 m de palmage dorsal pour récupérer.

---

150 m en dauphin.

Travail en binôme (un en apnée et l'autre en sécu surface) :

4 fois 25 mètres avec relais à mi-bassin = 50 m d'apnée et 50 m surface.

5 fois 25 mètres chacun en apnée avec relais en bout de bassin = 125 m d'apnée et 125 m surface.

5 fois 50 m d'apnée chacun mais avec 30s de récupération après 25 m.

3 fois 50 m d'apnée.

Pour les volontaires, un tour complet de bassin en apnée (exercice réussi par René et roxane, raté par serge (50M).

PRESENTS : Marco, franck, Erwan, Fred, Charlie, Roger, Jean-Pierre, Roxane, René, mickael, Paul, Jean-Louis, Stéphane, serge, hélène.

PDF Creator - PDF4Free v2.0 http://www.pdf4free.com