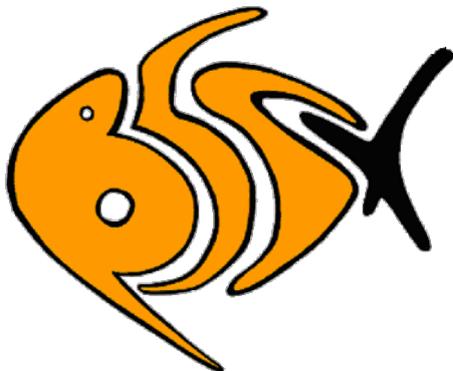


<http://www.broceliandesub.com/?1-Seance-Apnee-debutant>



1 Séance Apnée débutant

- Apnée -

Publication date: mercredi 5 octobre 2022

Copyright © Brocéliande Sports Subaquatiques - Tous droits réservés

1 Séance Apnée débutant

Séance du 19/09/2022 1h30 Stéphane = 1ere séance de l'année

Positionnement de la séance : Reprise = Période 1/3 = travail de fond (Aérobie) et travail hypercapnique majoritaire.

But de la séance : travail de la condition physique, et reprise de contact avec les sensations en apnée.

Présentation de l'équipe de cadres

Présentation de l'activité

Piscine

Préparation à sec,

Fosses (5) le samedi de 14h à 16h Première le 19/11 normalement,

Théorie et passage du niveau apnéiste = 4 ou 5 apports théoriques

Matériel : Plombs de cou / lunettes / pince-nez / combinaison / Une montre / De l'eau

Rappel CACI

Echauffement (650m)

2 X 25 m Brasse (50 m)

Technique de palmage

2 X 25 m avec planche / palmage

2 X 25 m avec planche entre les jambes

2 X 25 m costal droit / costal gauche

1 X 25 m planche immergée en « Contre »

1 X 25 m récup sur le dos (Lent)

A répéter 2 fois en faisant une pause de 1min entre chaque série

Sans planche

100m palmage 50 % =

100m PMT allure plus soutenue

Dynamique (500m) + pause statique « Pensez à compenser »

Sans tuba si c'est possible :

4 X 25m Dauphin – récup une ou deux inspirations en fonction de la difficulté

4 X 25m avec 12,5m apnée /12,5m récup

4 X 10s statique + départ apnée dyn sur 12,5m et 12,5m récup active pause 30s

4 X 25m avec 12,5m apnée /12,5m récup

4 X 25m Dauphin – récup une ou deux inspirations en fonction de la difficulté