

# Quelques exemples de déroulés de séances piscines

## Idées

- pmt
- pyramide
- apnées
- canards
- canards avec planche
- 50m en 1min \* X (récup du temps restant sur la minute)
- 100m récup 20' \* X (modulation du temps de récup durant l'année)
- nage sur le dos (repos / récup)
- que bras / que jambes (avec planche)

## 30 septembre

- 200m nage pour s'échauffer
- 25m, récup 20 sec \* 4
- pyramide 25 - 50 - 75 - 50 - 25 (bras, jambes, bras+jambes)
- (25m rapide, 25m lent) \* 4
- avec la planche: ( 25m bras + 25m jambes ) \* 4
- canards: (2 par longueur) \* 4
- apnées: 1/3 bassin, 1/2 bassin, bassin complet
- 200m nage pour finir la séance
- .../...

Source:

<https://formation.ppo2.fr/> - **Espace formation ppo2**

Lien direct:

<https://formation.ppo2.fr/piscine/accueil>

Dernière mise à jour: **2019/10/01 09:02**

