



COLLECTIF ETR STAGE AMNEVILLE 3-6 Janvier 2019

Ce sont 20 nageuses et nageurs, 17 entraîneurs et 2 cadres techniques qui ont pris part au stage Ligue du 3 au 6 janvier à Amnéville. Cette action est la continuité du regroupement qui s'est déroulé à Saint-Dizier et Vittel lors des vacances de la Toussaint.

Pour participer à ce stage il fallait avoir au moins une performance dans le TOP 8 français (50m) lors de la saison 2017/2018 dans la catégorie Juniors ou Jeunes 3.

Objectifs :

- Reprise après une coupure pour tous les nageurs d'une dizaine de jours. Les entraînements ont été individualisés (2 à 4 groupes suivant les thématiques des séances). Les objectifs étaient communs avec un travail d'efficacité motrice réalisé lors d'efforts aérobie (Seuil aéro et ana voir VO2 (très léger)) et de vitesse). Volume des séances entre 3500 et 6000m (voir ci-dessous).
- Évaluation des nageurs à l'entraînement par la mise en place du protocole fédéral de suivi des nageurs. Les nageurs ont effectué un 50 max en spé et un 200 4N avec le matériel Triton. Un 100m a également été nagé mais nous avons eu des soucis avec le matériel et les données recueillies ont donc été supprimées. Les entraîneurs pourront retrouver les résultats de leur nageur sur la plateforme triton :
<https://app.tritonwear.com/app/dashboard/>
Pour accéder à ce site vous devez être invité par l'administrateur de la plateforme. Pour cela, il vous faut envoyer un mail à : denis.westrich@lge-natation.fr qui vous retournera une invitation (attention elle arrive parfois dans les SPAM). Sur le site « Tritonwear Insights» les informations sont anonymes (consultez le tableau à la fin de ce document) et avec la date, l'heure et le numéro de licence vous pouvez retrouver vos nageurs sur le site.
- Formation initiale et continue des entraîneurs : BF4, MSN et formation continue BF4 et BF5.

L'implication des nageurs et entraîneurs a été remarquable sur les 7 séances. Des interventions sur la diététique, le sommeil, le dopage et le harcèlement ont été préparées par les entraîneurs et présentées aux nageurs.

De même, 2 interventions sur le programme sportif national et international 2018/2019, les critères de sélection, ont fait l'objet de discussion avec les nageurs.

Merci à l'ensemble des entraîneurs pour leur aide précieuse et à Céline pour la très bonne organisation du stage. Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des entraînements réalisés.

Denis Westrich / DTR Ligue Grand Est

Composition Collectif ETR

Nageuses

BURGY Manon (SC Sélestat)
HESSE Sarah (SN Metz)
MALET Agathe (Team Strasbourg SNS-ASPTT-PCS)
MANGARA Julia (Stade de Reims Natation)
MARCIC Milja (Villerupt Natation)
MARQUE Lilou (CN Neufchâteau)
MEKHTOUB Jade (USB Longwy Natation)
NWATCHOK-DESSAINT Léa (Stade de Reims Natation)
PASQUET Aurélie (Dauphins Obernai)
REMY-BARRE Justine (USB Longwy Natation)
SUQUET Emmie (CN Vouziers)

Nageurs

BRIESCH Louis (Dauphins Obernai)
DELAIE Yanis (Charleville-Mézières Natation)
FICHER Merlin (CN Vouziers)
LOMBARDO Maxime (ASPTT Nancy)
MINEUR Lucas (Stade de Reims Natation)
PAGANELLI Tom (USB Longwy Natation)
PAZDUR Dorian (Villerupt Natation)
PIERRON Gauthier (TCN Champigneulles)
REMY Tom (Charleville-Mézières Natation)

Encadrants

DUPUIS Igor (stagiaire BF4), Team Strasbourg
FUCHS Tristan (stagiaire BF4), Dauphins De Saint Louis
GORET Christophe (stagiaire MSN), Rethel
GRANDJEAN Stéphane (stagiaire MSN), US Toul
HARMUTH Alexandre (stagiaire BF4), ANS Illfurth
KAUTZ Manon (stagiaire BF4), NC Luneville
KUHNS Guillaume (stagiaire MSN), SC Thionville
LEVERRIER Céline (CTS)
MEYER Christophe (stagiaire BF4), Thann ON
SABBIONI Antoine (stagiaire BF4), CN Vouziers
WAGNER Emma (stagiaire MSN), Team Strasbourg
WESTRICH Denis (DTR)

Recyclage BF4/BF5

BILTHAUER Hugues (Jeudi / Vendredi), CD 57
PAROT Gaëlle (Samedi / Dimanche), Sarrebourg N
VENNER Isabelle (Samedi / Dimanche), CA Rambuvetais
WERLE Fanny (Jeudi / Vendredi), CN Sarreguemines

Recyclage BF3

FERREIRA Jennifer (Samedi / Dimanche), ES Thaon

Planning

Jeudi 3 Janvier

9h45 : accueil des nageuses, nageurs et entraîneurs à la piscine d'Amnéville
10h30 – 12h30 : entraînement
13h15 – 14h30 : déjeuner
14h30 – 15h : installation dans les chambres
15h – 16h45 : repos
17h30 – 19h30 : entraînement
20h – 21h15 : diner
21h30 : coucher des nageuses et nageurs

Vendredi 4 Janvier

7h15 : petit déjeuner
8h30 – 10h30 : entraînement
10h45 – 12h : formation des nageurs – Nutrition / Dopage
12h15 – 13h : déjeuner
13h15 – 14h : repos
14h – 16h : bowling
16h – 16h50 : repos
17h30 – 19h30 : entraînement
20h – 20h45 : diner
21h30 : coucher des nageuses et nageurs.

Samedi 5 Janvier

7h45 : petit déjeuner
8h30 – 10h30 : entraînement
10h45 – 12h : formation des nageurs – Sommeil et Programme sportif (1)
12h15 – 13h : déjeuner
13h45 – 15h45 : repos
16h – 17h : formation des nageurs – Maltraitance et Programme sportif (2)
17h30 – 19h30 : entraînement
20h – 20h45 : diner
21h30 : coucher des nageuses et nageurs.

Dimanche 6 Janvier

7h30 : petit déjeuner
8h30 – 10h30 : entraînement
11h : fin du stage

Présentation des séances

Séances communes pour tous les nageurs

Jeudi 3 Janvier (matin)

Echauffement à sec 15'

1200 (4x300 : 100 NL / 100 4N / 100 éduc chaque nage)

6x50 (15 max apnée et 35 souple) dép 1'

5 x : 300 NL palmes (coulées longue, resp 5 tps)
200 NL plaquettes – amplitude max
100 chaque nage
R 30''

6x (150 jambes – 100 NC chaque nage : 15 max/35 souple et 25 max/25 souple spé)

Dimanche 6 Janvier 19 (matin)

300m en 4 nages 50m en jambes/ 25m en nage complète

300m en crawl 25m hypo/ 25m ampli/ 25m progressif

4x100m 3 coulées passive/ 1 rapide / départ plongé

300m en crawl 3/ 5/ 7 temps

4x50m bras dégressif et jambes progressif

300m en crawl à chaque 50m réduire d'un coup de bras

4x50m bras progressif et jambes dégressif

500m : 50m en spécialité/ 50m en crawl en coulée vrille par sois même

⇒ Relais départ plongé 15m + virage dans le vide + retour

500m miroir/ 2/ équipe 50m leader/ 50m suiveur utiliser son point fort

Le faire découvrir sans le dire, en nageant (australienne élimination par 3)

500m miroir/ 2/ équipe 50m leader/ 50m suiveur utiliser son point fort

Le faire découvrir sans le dire, en nageant (australienne élimination par 3)

Changement de partenaire

9 équipes de 2

Départ dans l'eau course sur 100m 1 qui fait les bras 1 qui fait les jambes changement/ 25m

200m récupération

Total : 3700m

Séances par groupe

Groupe 1

Entraîneurs : Stéphane et Tristan

Nageurs du groupe : Justine, Léa, Agathe, Jade, Lilou

Jeudi 3 Janvier (après-midi)

-800m (100cr 100dos 100cr 100 4n)

-200 spé educ

-4x100 jambes /nage (zone rouge)

-4x50 Decollage sur 15-20m reste en souple

-100 souple

-50m test spé max

-50souple

-8x100 (1 dos 2bras ; 1jambes spé ; 1cr ; 1spé educ)

-6x50 (1cr 1pap 1cr 1dos 1cr 1brasse)

-100 test spé max

-6x200 (1cr palmes tuba, 1 4n palmes, 1dos)

TOTAL : 4200

Vendredi 4 Janvier (matin)

-400 palmes (150 cr+ 50 4nages educ)

-4x100cr (moins de coup de bras possible) R10''

-4x(5x100) 2 Z1 ; 2 Z2 ; 1 Z3 D1'45

-3x300 (1 dos ; 1cr/dos ; 1cr 3/5/7tps)

-800 plaques palmes (200 4nages ; 200 dos)

TOTAL : 4500

Vendredi 4 Janvier (après-midi)

-300 (25cr/dos torpille +50 cr NC)

-300 (50 brasse ; 50 bras brasse jambes ondul ; 50pap)

-300 (25dos/25cr ;virage dans le vide au 50 ; prog/100m)

-300 (25cr ondul ;25 NC ;25 brasse bras droit, bras gauche et 2bras ; 25 brasse NC)

-200 4 Zone rouge et ampli max

-400 (100cr ;100 spé prog) + 4x50 spé (moyenne sur les coups de bras)

-400 (50 spé rattrapé ; 50 NC) + 4x50 cr(moyenne sur les coups de bras)

-400 palmes (cr 3tps avec 15m de coulée) + 4x50cr (prog de 1à4 , coup de bras)

-400 spé NC + 4x50 spé (prog de 1à4 , coup de bras)

-400 jambes sans planche + 4x50 (2cr, 2spé ; 5m de coulée + 4cycles frequence max)

-200 souple

TOTAL : 4600

Samedi 5 Janvier (matin)

-400 cr/dos

-400 4nages (50 jambes/ 50 NC)

-4x100 4 (nage prog decallé)

-8x50 2/nage (1 plongeon+3cycles ampli max ; 2 15m max)

-6x200 4 (virages de le vide ; virages rapides ; jambes prog dans le 50 /nage ;rattrapé ;amplitde max recherche d'appuis loin ;25godilles/25NC)

-200 4nages test triton

-200 souple

-8x50cr (2 10m max sans pousser au mur ; 2 15max en poussant le mur ; 2 10max sans pousser le mur ; 2 15max arrivée)

-500 cr palmes

-5x100 cr materiel au choix R15''

-200 souple

TOTAL : 4700

Samedi 5 janvier (après-midi)

-1000m 200 cr 5T 300 4N (25 jbs 25 educ 25 prog)
-600m cr pull elastique 200m allure 1 200m allure 2

-8x50m 4N 15m de coulées
-600m cr 200m allure 1 / 200m allure 2
-50m spé MAX test triton
-5x200m

1. Jbs au choix
2. Cr pull 3/5/7
3. 4N hybride
4. Cr pull 3/5/7
5. Au choix

-100m souple

TOTAL : 4100m

Groupe 2

Entraîneurs : Alexandre, Christophe, Manon

Jeudi 3 Janvier (après-midi)

Nageurs du groupe :

Emmie 4300m
Sarah 5300m
Julia 4300m
Milja 4300m
Léa 4300m

- 500m 4 nages à l'envers et dégressif (200 cr / 150 br / 100 dos / 50 pa)
- 4x100m 4 faces avec palmes battements
1 sur 2 en battements / l'autre en ondul
- 300 cr BN amplitude avec virages accélérer + coulées
- 6x50m tout en spé sauf le souple
3 avec 15m départ + 2 cycle vite ; le reste souple
3 avec 15m arrivée ; le reste souple
- 200m souple

- 50m chrono spé, retour souple
- 8x100m : travail sur les coulées et le positionnement
2 en dos 2 bras
4 en cr avec palmes
2 NL prépa 100m chrono
- 100m chrono spé
- 3x500m
1 en crawl
1 en battements avec palmes, coup de sifflet = accélération de 5 sec max (1 par 50m)
1 en crawl avec tuba ou 5 temps en amplitude max
- 100m souple

TOTAL : 4200m

Vendredi 4 janvier 2019 (matin)

Nageurs du groupe :

Emmie 4300m
Sarah 5300m
Julia 4300m
Milja 4300m
Léa 4300m

- 400m cr palmes + tuba
- 300m cr 25m godilles 50m NC
- 400m 4N 75m jbs 25m NC progressif dans les appuis et non en fréquence
- 4x50m au choix 15m MAX 35m souple
- 5x100m
2 en cr le 2^{ème} plus rapide
2 en 4N le 2^{ème} plus rapide
1 en jbs
- 2x250m cr dernier 50m allure 400m
- 500m pyramide respiratoire par 100m (3/5/7/5/3)
- 500m palmes 15m de coulées
- 2x250m dernier 50m allure 400m
- 5x100m (coups de bras)
2 en cr le 2^{ème} plus rapide
2 en 4N le 2^{ème} plus rapide
1 en jbs
- 200m souple

Vendredi 4 janvier 2019 (après-midi)

Nageurs du groupe :

Milja 1900m +
Justine 600m +
Léa 4600m
Emmie 4600m
Aurélié 4600m
Lilou 4600m
Julia 4600m
Emmie 4600m
Agathe 4600m

- 300m 25m cr/dos torpille 50m cr NC
- 300m 50m : 1 cycle brasse/1 cycle bras brasse jbs ondul/1 cycle papillon
50m : brasse NC
- 300m virage dans le vide au 50m : 25m dos / 25m cr
- 300m 25m cr ondul/25m pap NC
25m 1 bras 1 bras 2 bras/25m brasse NC (garder buste droit)
- 200m 4N virages à fond, reste de la nage en ampli

- 5x
 - 1. 400m 100cr 100spé
4x50m cr étude de cycle même CB
 - 2. 400m spé 50 rattrapé 50 NC
4x50m spé même CB
 - 3. 400m cr palmes 3T avec 15m coulées
4x50m cr prog de 1 à 4 attention au CB
 - 4. 400m spé NC
4x50m spé prog de 1 à 4 attention au CB
 - 5. 400m jbs sans planche
4x50m 2 cr 2 spé 5m coulées 4 cycle fréquence MAX
- 200m souple

Samedi 5 janvier 2019 (matin)

Nageurs du groupe :

Milja : entraînement modéré car blessure triceps, travail en jbs : 4600m

Justine : entraînement modéré car blessure épaule, travail en jbs : 4600m

Léa 4800m

Emmie 4800m

Agathe 4800m

Jade 4800m

Aurélie 4800m

Lilou 4800m

Julia 4800m

- 400m cr/dos
- 400m 4N 50m jbs 50m NC
- 4x100m 4N : 1^{er} papillon prog, 2^{ème} dos prog, etc.
- 8x50m 2 dans chaque nage : 1^{er} 3 cycles + grande distance/2^{ème} 15m MAX reste au choix relâcher
- 6x200m 4N
 - 1) Virages dans le vide
 - 2) Virages dans le vide (car première fois pas assez rapide et efficace)
 - 3) Virages rapide
 - 4) Jbs prog dans le 50m par nage
 - 5) Rattrapé
 - 6) 25m godilles/25m NC
- 200m 4N test triton
- 200m récup nagé
- 500m cr palmes

- 8x50m nage au choix :
 - 2 : 10m MAX sans pousser au mur
 - 2 : 15m MAX poussé au mur
 - 2 : 10m MAX sans pousser au mur
 - 2 : 15m MAX arrivée
- 5x100m matériel au choix 15sec de récup
- 200m souple

Samedi 5 janvier 2019 (après-midi)

Nageurs du groupe :

Milja : entraînement modéré car blessure triceps, travail en jbs : 4300m

Justine : entraînement modéré car blessure épaules, travail en jbs : 4300m

Léa 4300m

Emmie 4300m

Agathe 4300m

Jade 4300m

Lilou 4300m

Julia 4300m

- 1000m 200 cr 5T 300 4N (25 jbs 25 educ 25 prog)
- 600m cr pull elastique 200m allure 1 200m allure 2
- 8x50m 4N 15m de coulées
- 600m cr 200m allure 1 / 200m allure 2
- 50m spé MAX test triton
- 5x200m
 1. Jbs au choix
 2. Cr pull 3/5/7
 3. 4N hybride
 4. Cr pull 3/5/7
 5. Au choix
- 100m souple

Groupe 3

Entraîneurs : Antoine, Guillaume, Emma

Nageurs : Maxime / Gauthier / Dorian / Manon / Lucas

Jeudi 3 Janvier (après-midi)

200 Exo Glisse – actions possibles
200 CR Ampli respi gauche
200 exo glisse avec vrille Attention alignement
200 CR Ampli respi droite
200 CR 1 bras respi à tous les mouvements – main fixe devant
200 CR Ampli respi impaire

4x (100 Educ + 100 4N vite /Nage)

50 Spé (Test) + 150 Récup

2 x (200 Jbs palmes + 8 x 50m coulées + en + longues D :1' + 200 4N C15m) 1x CR 1x Spé

800 4N (100 Poings fermés + 75m -mvmts + 25m Fmax)
100 Récup + 100 Spé (Test) + 400 récup

TOTAL : 5200m

Vendredi 4 Janvier (matin)

400m CR 1 bras / 100m avec planche (200m doigts sur planche / 200m planche sous l'eau à l'inspi)

4x (100 Exo glisse + 100 /N jbs ondulation + 200 4N C15m)

A faire 3x (2x200 et 4x50 progressif de 1 à 3) :

400m CR 1) 1 palme Droite 1 plqt Gauche 2) 1 palme Gauche 1 plqt Droite 3) Cr planche aux pieds bassin fixe
2 x 200m D : 3'15 : Maintien du nombre de coups de bras
4 x 50m D : 1' : Nager plus vite que sur le 200m

200m Récup

2 x 200m palmes (100m Jbs + 100m NC C15m) 1 ou 2 nages au choix

TOTAL : 5600m

Vendredi 4 Janvier (après-midi)

100 CR 1 bras (gauche) 1 plqt pas attachée (à l'autre bras) – 100 CR Lever le bras à l'inspi

100 CR 1 bras (droit) 1 plqt pas attachée (à l'autre bras) – 100 CR Lever bras à l'inspi

200 CR Inspi rapide – 200 4N C15m

A faire 4x en spé :

Partie 500 technique spé :

CR :

- 1) 150 jbs pull sur front – 100 CR alignement – 150 CR pull sur front – 100 CR alignement
- 2) 200 moulin pull – 200 pull aux pieds – 100 CR alignement
- 3) Et 4) 100 Exo glisse alterné – 100 CR appuis profonds – 200 CR ½ Rotation – 100 CR appuis profonds

4N :

- 1) PAP : 200 exo glisse 2 ondulation/mvmt – 6x50 PAP variation du placement de l'ondulation
- 2) DOS : 200 Dos 2 bras batt réguliers – 200 Dos ¼ ¾ - 100 Dos retour de bras rapide
- 3) BR : 200 Jbs BR Double ciseau – 100 Brasse -mvmts – 100 Brasse double ciseau glisse – 100 Brasse -mvmts
- 4) CR = 1 du groupe CR

BR :

- 1) = BR du groupe 4N
- 2) 200m Brasse monter de + en + haut /50m + 6 x 50m Brasse même consigne
- 3) 200m BR petit tuyau – 100m BR monter haut – 100m BR petit tuyau – 100 BR monter haut
- 4) Pas fait

DOS :

- 1) = DOS du groupe 4N
- 2) 200 Dos 2 bras sous l'eau + 4x50 Dos fréquence progressive dans le 50m + 100 DOS ampli
- 3) 200 DOS ½ Rotation – 200 Dos appuis profonds – 100 Dos ampli
- 4) = du groupe CR

8x50m D : 1' maintien du temps et des coups de bras

→ Diminuer de -1 cycle de bras par bloc en maintenant le temps

200m 4N jbs avec pull sur front – 200 aux choix

TOTAL : 4800m

Samedi 5 Janvier (matin)

200 CR Planche aux pieds + 6 Coulées + longues possibles nages aux choix (fin du 50m en amplitude)

200m CR Planche aux pieds à l'envers + 6 Coulées + rapides possible nages aux choix (avec reprise de nage) (fin du 50m en amplitude)

200m CR Accélérer le battement à l'inspiration

3x (100 jbs – 100 éduc – 100 4N vite 1nage) 1xPAP 1xDOS 1xBR

200 4N Test – 200 récup

200 ondulation Dorsale (sortir pieds de l'eau à chaque ondul) – 100 4N Tps du 200/2 – 100 récup

200 Dos 3 tps tête sous l'eau – 100 4N idem – 100 récup

200 jbs BR double ciseau + glisse – 100 4N idem – 100 récup

400 CR ampli

500m 4N sous forme de relai → faire le meilleur temps possible

TOTAL : 4200m

Samedi 5 Janvier (après-midi)

15 x 100m CR Forme du moment D : 1'45

→ Attention : alignement / virages / coulées / appuis ...

100 Spé éduc – 100 spé NC – 200 4N C15m

50 Spé (test) – 150 récup

6 x (nage envers sur 10mvmts (5 mvmts pap et br) + retour au mur – virage – Coulée – Reprise de nage Vitesse max) Nages aux choix

400m 4N virages culbute

6 x idem avant : coulée à l'envers au lieu de nage à l'envers

2 x 200m 4N Virages rapides

6 x (nage envers sur 10 mvmts (5 pap mvmts et br) + retour – arrivée Vitesse Max) Nages aux choix

8 x 50m 2 dans chaque nages → arrivée rapide

2 x (200 jbs palmes spé + 200m (50 CR – 50 Spé) ampli)

500m CR sous forme de relai : battre le record réalisé le matin (4'55)

TOTAL : 4300m

Groupe 4

Entraîneurs : Igor, Christophe

Nageurs : Tom P, Tom R, Louis, Sarah, Merlin

Jeudi 3 Janvier (après-midi)

600m crawl – dos / 75m

⇒ Longues coulées respiration 3 / tête fixe

400m : 75m en crawl / 25m 4 nages progressif finir Rapide

6x100m 1 par nage / 2 spécialités 50m éducatif 25m jambes 25m nage complète

Papillon : demi – papillon

Dos : dos a 2 bras pas de temps d'arrêt aux cuisses

Brasse : 1 mouvement complet + 1 ciseau

Crawl : 3 mouvements de bras + se laisser glisser en étant aligné

8x50m 15m Max le reste normal 1 départ au mur / 1 départ arrêté

100m souple

50m Max en spécialité

200m récupération

24x50m en 4nages départ : 1'

6 : nage complète

6 : jambes

6 : pull

6 : palmes

100m Max en spécialité

800m en crawl avec les palmes plaquettes

800m en crawl avec les plaquettes et pull

Total : 5300m

Vendredi 4 Janvier (matin)

800m : 200m en crawl/ 200m en brasse/ 200m en dos/ 200m en papillon éducatifs/ nage complète

6x100m + 25m en crawl allure Z3 + 25m souple

400m en crawl allure Z1 repos 15''

2x200m en crawl allure Z2 repos 30''

4x50m en crawl progressif de 1 à 4 le dernier 50m allure du 400m départ 1'

X3

100m souple

1200m : 100m jambes costal/ 100m jambes dorsal/ 200m en crawl avec les palmes longues coulées

X3

1 fois en jambes pour les 100m

1 fois en ondulations pour les 100m

1 fois au choix pour les 100m

Total : 5700m

Vendredi 4 Janvier (après-midi)

500m : 75m en crawl nage complète + 25m balayage

400m : 4 nages 50m éducatif – 50m nage complète

300m : Jambes spécialité costal - dorsale - ventrale/ 100m

200m : 4 nages pull/ élastique

100m : 25m normal/ 25m vite avec le pull élastique en crawl

6x300m 4nages par 75m/ spécialité

12x100m / 2 allures 2 / 1 allure 3 en spécialité

Garder le même nombre de coups de bras Z2 → Z3

200m souple

16x50m 2 dans chaque nage

⇒ 8 premiers / 1 10 premier mètres le plus de mouvement possible/ 1 10 dernier mètres Rapide

⇒ 8 derniers en crawl palmes tuba longues coulées

100m souple

Total : 5100m

Samedi 5 Janvier (matin)

1200m : 300m crawl – dos/ 75m 300m crawl – brasse/75m 300m crawl- papillon/ 75m 300m en 4 nages par 75m

16x50m 4 nages 2 éducatifs 1 nage complète 1 progressif

8 nage complète

4 pull

4 pull élastique

100m souple

4x50m 4 nages progressif dans chaque 50m

100m souple

200 4 nages Max

800m récupération

100m 50m crawl/ 50m dos le crawl rapide éducatifs $\frac{3}{4}$ $\frac{1}{4}$ / essuie – glace

200m 50m crawl/ 50m brasse le crawl rapide éducatifs 1 mouvement + 1 ciseau

300m 50m crawl/ 50m papillon le crawl rapide éducatifs 3/ 3/ 3 – 3 bras 1 jbs

400m 4 nages virages rapide

500m en crawl 5tps

400m en 4 nages coulée + reprise de nage avec 3 mouvements Max

300m 50m crawl/ 50m brasse le crawl rapide éducatifs BG JD/ BD JG

200m 50m crawl/ 50m dos le crawl rapide éducatifs dos à 2 bras roulis d'épaule

100m 50m crawl/ 50m papillon le crawl rapide éducatifs vitesse O/ hybride btt

200m souple

Total : 6000m

Samedi 5 Janvier (après-midi)

400m au choix

8x50m départ du milieu du bassin virage + coulées rapide

8x50m : 1 coulée Max au début/ 1 coulée Max les 15 dernier mètres/ 1 BG/

1 BG/ 4 nage complète (2 départs arrêter – 2 arriver Max)

2x200m : 50m allure 1/ 50m allure 2

4x100m : allure 2

X3

16x50m : 1 allure 1/ 1 allure 3 en spécialité

600m en crawl avec les palmes : 100m plaquette sur le front/ 100m nage complète

Total : 5000m

Tests Triton – analyses à récupérer sur Tritonwear insight

LGEN	5/1/2019	9.20.40	4	BRIESCH LOUIS	2003	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.29.19	1	BURGY MANON	2005	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.20.40	2	DELAIE YANIS	2004	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.20.40	5	FICHER MERLIN	2005	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.29.19	2	LOMBARDO MAXIME	2003	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.38.26	3	MALET AGATHE	2005	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.43.16	1	MANGARA JULIA	2002	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.38.26	2	MARQUE LILOU	2006	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.43.16	3	MEKHTOUB JADE	2004	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.29.19	4	MINEUR LUCAS	2003	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.38.26	4	NWATCHOK DESSAINT LEA	2005	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.20.40	3	PAGANELLI TOM	2003	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.38.26	1	PASQUET AURELIE	2004	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.29.19	2	PAZDUR DORIAN	2003	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.29.19	3	PIERRON GAUTHIER	2004	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.20.40	1	REMY TOM	2002	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	9.43.16	2	SUQUET EMMIE	2005	200 4N	50m
LGEN	5/1/2019	07.03	4	BRIESCH LOUIS	2003	50 pap	50m
LGEN	5/1/2019	6.26	1	BURGY MANON	2005	50 NL	50m
LGEN	5/1/2019	07.03	5	FICHER MERLIN	2005	50 dos	50m
LGEN	5/1/2019	6.26	2	LOMBARDO MAXIME	2003	50 NL	50m
LGEN	5/1/2019	6.26	4	MINEUR LUCAS	2003	50 dos	50m
LGEN	5/1/2019	07.03	3	PAGANELLI TOM	2003	50 NL	50m
LGEN	5/1/2019	6.26	5	PAZDUR DORIAN	2003	50 dos	50m
LGEN	5/1/2019	6.26	3	PIERRON GAUTHIER	2004	50 NL	50m
LGEN	5/1/2019	07.03	1	REMY TOM	2002	50 BR	50m
LGEN	5/1/2019	6.51	5	SUQUET EMMIE	2005	50 dos	50m