



Le Collectif Christophe Bordeau s'est retrouvé à Piombino pour une préparation aux futures échéances nationales. Les conditions étaient optimales pour travailler en toute sérénité et avec enthousiasme ! Nous avons distingué 3 groupes de nageurs pour le travail spécifique, les sprinteurs, les nageurs de 200 m et plus ainsi que ceux qui se sont qualifiés pour les championnats promotionnels.

Au programme du stage : 14 séances de natation, 2 séances de musculation et des footings matinaux pour les plus courageux !

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Footing 30 min		Footing 30 min		Footing 30 min	
Départ	Intensité croissante NL/4N	Aérobie Vitesse parties non nagées Série jambes	Spécifique Intensités sévères	Vitesse Arrivée Virage	Aérobie	Aérobie	Aérobie Relâché
		Musculation			Musculation	Musculation	
Aérobie NL/4N	Spécifique Intensités sévères	Aérobie Adapté selon profil nageurs	Mixte/aérobie	PLAGE	Spécifique Intensités sévères	Vitesse/hypoxie	Défis 50/100/200 m

Team C.Bordeau



Séances Natation

Samedi 21 avril soir / Aérobie varié

- ✓ 16x 100 (3 crawl- 1 jbs spé-3 crawl pull- 1 jbs battements) x 2 Dpt 1'30/1'40
- ✓ 4x 50 jambes (20 vitesse sans planche-30 souple)
- ✓ 8x 200 (1 crawl toucher épaule / crawl virage rapide : crawl zone 2/ 4N)
- ✓ 4x 50 jambes (20 m vitesse sans planche / 30 souple)
- ✓ 4x 400 m (100 4N / 100 dos ; crawl tuba ; crawl zone 2 ; crawl plaques zone 2)
- ✓ 100 souple
- ✓ 4x 50 (20 m départ plongé/dans l'eau/ 30 m souple)
- ✓ 100 souple

5,6 km

Dimanche 22 avril matin / Intensité Croissante NL/4N

- ✓ 9x 100 (2 crawl/ 1 4n jambes) 1 : 25 éduc/ 75 nc 2/ nage complète, hypoxie 3 : 50 educ,50 nage complète,100 nage complète hypoxie, 100 éduc, 100 nage complète hypoxie
- ✓ 2x (200 crawl z2 + 4x 100 m (4n, crawl, 4N, Spé)) :
- ✓ 1/ crawl, tuba, nage complète 2/ tuba pull, nage complète
- ✓ **6x 400 m (4 fois pour les sprinteurs)**
Crawl/ 4N / intensité croissante sur la série
- ✓ 100 souple
- ✓ **3x 200 (négatif) spécialité ou nage libre**
- ✓ 200 souple
- ✓ 4x 50 m 20 m apnée/ 30 m souple ; 20 m nage complète / 30 m souple) cr/spé

Sprinteurs / 5200 m / 6000 m



Dimanche 22 avril 16h-18h / Intensités sévères

Nous avons proposé une série avec une évaluation de la vitesse sur 15 m à maintenir jusqu'à 50 m. Nous avons comparé le 15 m (25-35 m) et le dernier 50 m pour évaluer la perte de vitesse sur la fin de course. Sur le tableau ci-dessous nous pouvons aussi observer l'utilisation des zoomers entre certains nageurs (Orhan coût énergétique moins d'efficacité sur les jambes/ Julie puissante sur les jambes habileté supérieure)

- ✓ 50 crawl-100 dos- 50 brasse-100 crawl- 50 papillon-100 4N- 50 dos
- ✓ 8x 50 zoomer 4 crawl/ 4 spé. 15/20/25/30 m apnée
- ✓ 2x 200 m crawl R''10, 50 lent-50 moyen-50 lent-50 m plus vite)
- ✓ 4x 50 m (15 m fréquence max- 35 sple) (15 m sprint- 35 souple) spécialité
- ✓ 100 souple

15/25/35/50 m vitesse maximale / fin en souple zoomers spécialité

- ✓ 200 dos- 4x 100 jambes zoomer dpt 1'40/1'50 -200 4n hybride-4x 100 pull (accentuer les 3 temps avant-milieu-arrière/ dernier tout placer)

15/25/35/50 m nage complète départ plongé vitesse maximale / Fin souple

- ✓ 200 souple
- ✓ 600 4N (par 100 m)
- ✓ 3x 200 pull plaques sarah/hugo

4400/5000 m

Résultats (calculs temps 15 m/ Perte 15 m arrivée 50 m)

Distances		15	15		25	15		25		35	15		25		35		50	Perte vitesse 15 dernier m
zoomer	Orhan crawl	00:05,60	00:05,36	00:05,02	00:10,38	00:05,61	00:04,87	00:10,48	00:04,52	00:15,00	00:05,88	00:04,93	00:10,81	00:04,42	00:15,23	00:07,59	00:22,82	-12,648
nc														00:06,63				
zoomer	Florian crawl	00:05,37	00:05,72	00:04,88	00:10,60	00:05,92	00:04,57	00:10,49	00:04,51	00:15,00	00:05,66	00:05,03	00:10,69	00:04,47	00:15,16	00:07,93	00:23,09	-15,448
nc														00:06,71				
zoomer	Julie pap	00:06,60	00:06,83	00:05,36	00:12,19	00:06,75	00:05,72	00:12,47	00:05,78	00:18,25	00:06,76	00:05,47	00:12,23	00:06,08	00:18,31	00:10,03	00:28,34	-9,0728
nc														00:09,12				
zoomer	Hugo pap	00:05,88	00:05,70	00:05,57	00:11,27	00:05,78	00:05,33	00:11,11	00:05,38	00:16,49	00:06,09	00:05,57	00:11,66	00:04,90	00:16,56	00:08,10	00:24,66	-9,2593
nc														00:07,35				
zoomer	Corentin pap	00:06,36	00:06,25	00:05,46	00:11,71	00:06,37	00:05,32	00:11,69	00:05,43	00:17,12	00:06,52	00:05,33	00:11,85	00:05,25	00:17,10	00:08,75	00:25,85	-10
nc														00:07,88				
zoomer	Sarah L pap	00:06,67	00:07,25	00:06,00	00:13,25	00:06,81	00:05,97	00:12,78	00:05,68	00:18,46	00:06,85	00:05,64	00:12,49	00:06,03	00:18,52	00:09,58	00:28,10	-5,5846
nc														00:09,04				
zoomer	Alexane dos	00:06,79	00:06,65	00:05,68	00:12,33	00:06,68	00:05,69	00:12,37	00:05,24	00:17,61	00:06,71	00:05,72	00:12,43	00:05,31	00:17,74	00:09,12	00:26,86	-12,664
nc														00:07,96				
zoomer	Carla dos	00:07,40	00:07,36	00:06,46	00:13,82	00:07,44	00:06,54	00:13,98	00:05,92	00:19,90	00:07,54	00:06,53	00:14,07	00:06,03	00:20,10	00:10,00	00:30,10	-9,55
nc														00:09,04				
zoomer	Svetlana crawl	00:06,69	00:06,71	00:06,09	00:12,80	00:06,76	00:06,20	00:12,96	00:05,75	00:18,71	00:06,64	00:06,20	00:12,84	00:05,72	00:18,56	00:09,63	00:28,19	-10,903
nc														00:08,58				
zoomer	Sarah M	00:07,89	00:07,99	00:07,65	00:15,64	00:08,44	00:07,25	00:15,69	00:06,61	00:22,30				00:05,80	00:19,12	00:09,93	00:29,05	-12,387
nc														00:08,70				
zoomer	Camille	00:07,20	00:07,67	00:05,86	00:13,53	00:06,84	00:06,31	00:13,15	00:05,80	00:18,95	00:06,91	00:06,41	00:13,32	00:05,80	00:19,12	00:09,93	00:29,05	-12,387
nc														00:08,70				
zoomer	Terry jbs brasse/bra	00:08,78	00:08,68	00:06,94	00:15,62	00:08,24	00:07,61	00:15,85	00:06,71	00:22,56	00:08,98	00:07,07	00:16,05	00:06,55	00:22,60	00:11,03	00:33,63	-10,925
nc														00:09,83				
zoomer	Pauline dos	00:07,34	00:07,91	00:05,97	00:13,88	00:08,00	00:06,18	00:14,18	00:06,04	00:20,22	00:07,72	00:06,15	00:13,87	00:05,92	00:19,79	00:09,40	00:29,19	-5,5319
nc														00:08,88				
zoomer	Sarah M	00:07,99	00:07,72	00:06,36	00:14,08	00:07,87	00:06,63	00:14,50	00:06,44	00:20,94	00:08,22	00:06,53	00:14,75	00:07,13	00:21,88	00:09,87	00:31,75	8,35866
nc														00:10,70				
zoomer	Sarah M	00:06,20	00:07,07	00:06,24	00:13,31	00:07,06	00:06,42	00:13,48	00:05,40	00:18,88	00:07,37	00:06,40	00:13,77	00:05,50	00:19,27	00:09,29	00:28,56	-11,195
nc														00:08,25				
zoomer	Camille	00:07,50	00:07,14	00:06,86	00:14,00	00:07,14	00:07,85	00:14,99	00:05,18	00:20,17	00:07,39	00:06,75	00:14,14	00:06,07	00:20,21	00:10,32	00:30,53	-11,773
nc														00:09,11				
zoomer	Terry jbs brasse/bra	00:11,11	00:11,72	00:09,93	00:21,65	00:11,59	00:09,64	00:21,23	00:09,93	00:31,16	00:11,90	00:09,32	00:21,22	00:09,86	00:31,08	00:15,11	00:46,19	-2,1178
nc								00:00,00		00:00,00		00:00,00		00:14,79				
zoomer	Pauline dos	00:08,66	00:08,60	00:07,58	00:16,18	00:08,69	00:07,33	00:16,02	00:07,60	00:23,62	00:08,59	00:07,46	00:16,05	00:07,74	00:23,79	00:12,30	00:36,09	-5,6098
nc														00:11,61				
zoomer	Pauline dos	00:10,21	00:10,27	00:08,94	00:19,21	00:10,50	00:09,25	00:19,75	00:08,58	00:28,33	00:10,44	00:09,07	00:19,51	00:08,66	00:28,17	00:14,20	00:42,37	-8,5211
nc														00:12,99				
zoomer	Pauline dos	00:07,98	00:08,10	00:07,02	00:15,12	00:08,20	00:07,08	00:15,28	00:06,37	00:21,65	00:08,31	00:07,01	00:15,32	00:06,70	00:22,02	00:11,24	00:33,26	-10,587
nc														00:10,05				
zoomer	Pauline dos	00:08,34	00:08,07	00:06,69	00:14,76	00:07,62	00:06,87	00:14,49	00:06,11	00:20,60	00:07,81	00:06,68	00:14,49	00:06,07	00:20,56	00:10,68	00:31,24	-14,747
nc														00:09,10				
zoomer	Pauline dos	00:09,41	00:09,53	00:07,85	00:17,38	00:09,53	00:07,81	00:17,34		00:25,17	00:09,17	00:08,32	00:17,49	00:07,54	00:25,03	00:13,00	00:38,03	-13
nc														00:11,31				

Lundi 23 avril matin / Vitesse, aérobie

500 m (100 nage libre/ 25 4n)

4x 150

1. 1/ papillon, dos / dos, brasse / brasse, crawl
2. 2 / crawl 3/5/7
3. 3/ spécialité / 50 jambes-50 éduc-50 10 mouvements L/R
4. 4/ crawl 5/7/9

8x 50 (educ superman / ampli max / 25 apnée- 25 TV nage complète spé)

Ateliers (10 min)

Virage : départ à l'arrêt rotation rapide

Départ plongé, sortie d'eau reprise de nage 15 m

Vélocité : Fréquence gestuelle maximale 10 m départ arrêté 1 CR/1 SPE

Elastique : Résistance/ Survitesse (passage avec aide / passage avec maintien de fréquence sans aide)

100 dos 2 bras

Série aérobie pull plaques

400 crawl/ 6 x 50 spé,crawl / 300 crawl/ 2x 100 spé,crawl / 200 crawl,spé / 100 sple

4000 (Camille Pauline Svetlana) /4300 m



Lundi 23 avril après-midi / Aérobie

600 crawl (200 respi 3 / 200 pas de respiration avant, après virage / 200 respiration 1 et augmenter par 50 m)

(2x 100 4N / 200 4n) x 2 le 2^{ème} 200 4N plus vite zone 2

16x 50 m jambes 2 bien nagé dpt 1' / 3^{ème} 25 btts sous l'eau vite / 25 sple dpt 1'15 / 4^{ème} spécialité en accélération dpt 1'

2 x 400 m palmes (crawl, dos nage complète coulée 15 m sortie vitesse) 150 crawl/ 50 spé relâchement maximale, accélération fin de mouvement

Arrêt Florian, Pauline, Carla, Camille, Terry / 300 sple **4000 m**

12x 100 plaques crawl 3 zone 2 / 1 très vite z 4 / 300 souple

Arrêt Alexane, Julie, Svetlana, Orhan **5500 m**

100 sple/

Corentin/ Hugo : 10x 100 m 5 jambes dpt 2 min sé (2 moyens/ 1 soutenu/ 1 vite) 5 50 spé/ 50 crawl (2 moyens, 1 soutenu, 1 vite) dpt 1'30 **6300 m**

Travail technique Sarah Moreau/ Sarah Lutignier 8x 100 m / 100 souple **6200 m**

Mardi 24 avril 2018 matin / Spécifique intensités sévères

400 (150 cr-50 dos) / 200 jambes 25 par nage/ 25 btts/ 6x 100 pull 75 CR/25 spé, 1 4N / 6x 50 jambes (50 btts/ 50 spé plus vite)
 2x (50 éduc / 2x 15 m /35 sple / 25 tv/ 25 relax)
 100 au choix

Sprinteurs / Promos

Nageurs 200/400 m

Série à réaliser 3 fois	4x 50 dpt 1' MMP / 300 souple
50 départ plongé / 50 relax	4x 50 dpt 1'05 / Sarah 8x50 / 300 sple
2x (50 zoomer / 50 souple)	4x 50 dpt 1'10 MMP / 300 souple
2x (50 marsouin-50 torpille / 100 éduc spé)	2x 100 dpt 2'30 /Sarah 4 dpt 2' 50 soutenu/50 tc/ 300 sple
200 tuba-zoomer	4x150 m (Tuba zoomer 100 alignement/50 crawl / 100 dos 2 bras / 50 nc)
4300 m	4800 m/5400 m Sarah

	50 dpt plongé	50 zoomer		50 dpt plongé	50 zoomer		50 dpt plongé	50 zoomer
Orhan	00:25,78	00:23,12	00:23,70	Pauline	00:39,50	00:31,42	00:32,62	
	00:25,36	00:24,89	00:23,92		00:35,90	00:32,13	00:31,18	
	00:28,68	00:25,68	00:23,60		00:36,22	00:31,57	00:31,72	
Florian	00:24,62	00:23,12	00:23,70	Terry	00:32,61	00:28,87	00:29,23	
	00:25,41	00:24,88	00:25,12		00:33,03	00:29,59	00:28,57	
	00:25,16	00:23,96	00:23,59		00:33,41	00:29,62	00:28,70	
Julie	00:29,58	00:27,03	00:28,24	Camille	00:36,28	00:30,41	00:30,51	
	00:29,69	00:26,22	00:26,81		00:36,17	00:30,69	00:30,81	
	00:29,89	00:26,41	00:26,51		00:36,40	00:31,94	00:30,59	
Carla								
	00:34,15	00:29,60	00:29,87					
	00:33,79	00:30,45	00:29,20					
	00:33,72	00:29,76	00:29,12					





Série / 2x 100 m
4x 50 m

Hugo	00:28,8	00:29,3	00:29,7	00:29,6		00:29,8	00:29,8	00:29,7	00:29,4	00:29,6	00:29,7	00:29,7	00:29,7
	01:01,9	00:30,1 / 00:30,8		01:03,9	00:30,6 / 00:33,3								
Corentin	00:30,0	00:30,4	00:30,3	00:29,4		00:30,3	00:30,3	00:30,8	00:29,9	00:29,4	00:29,8	00:29,7	00:31,2
	01:05,0	00:31,2 / 00:33,8		01:05,8	00:32,1 / 00:33,7								
Sarah L	00:30,6	00:31,0	00:30,8	00:31,1		00:30,4	00:30,5	00:30,8	00:30,8	00:31,0	00:31,3	00:31,1	00:31,2
	01:05,4	00:33,1 / 00:32,3		01:06,0	00:32,6 / 00:33,5								
Alexane	00:33,6	00:33,7	00:33,9	00:33,6		00:34,4	00:33,7	00:33,9	00:33,2	00:34,4	00:33,6	00:33,5	00:33,7
	01:12,1	00:36,2 / 00:35,9		01:10,5	00:34,7 / 00:35,8								
Svetlana	00:33,3	00:33,7	00:33,9	00:33,6		00:33,8	00:33,2	00:34,1	00:33,2	00:33,4	00:34,0	00:33,5	00:33,7
	01:11,2	00:36,2/00:35,0		01:11,2	00:35,8 / 00: 35 ,4								
Sarah M	00:31,8	00:31,2	00:31,4	00:31,5	00:31,5	00:31,8	00:31,7	00:31,5	00:31,3	00:31,1	00:31,5	00:30,8	
	00:32,8	00:31,9	00:31,8	00:31,9									
	01:07,4	00:33,5/00:33,9		01:08,6	00:34,00/00:34,6		01:09,5	00:33,5/00:36,0		01:09,5	00:34,0/00:35,0		

Mardi 24 avril 2018 avril après-midi / Aérobie

- ✓ 10x 100 m crawl bien nage
 - Dpt 1'30/1'25/1'20
 - Dpt 1'35/ 1'30 / 1'25
- ✓ 4x 150 jambes 2 btts/ 2 spé dpt 3'
- ✓ 500 crawl pull plaques élastique mvts réguliers
- ✓ 10x100 4n z2 dpt 1'40/1'35/1'30 dpt 1'45/40/35
- ✓ 600 zoomers + tuba (50 ondulations, 50 battements, 100 crawl retour bras lents)
- ✓ 500 crawl pull plaques
- ✓ 5 x 200 zone 2 100 4N/100 crawl dpt 3' / 3'10 /100 sple

5300 m Arrêt Florian, Camille, Sarah, Pauline, Terry, Svetlana, Carla , Orhan

- ✓ 2x50 pap dpt 55/4x 50 crawl dpt 55 /2x 50 dos dpt 55
- ✓ 2x 100 crawl 1'30 /2x50 brasse 55 /200 crawl Zone 2 /zoomers tonique sur les coulées
- ✓ 200 jambes zoomers

6300 M

Mercredi 25 avril matin / Vitesse arrivée, virage

Nous avons fait un constat lors du meeting de Massy. Les nageurs du collectif étaient en retrait dans l'approche du mur au virage ou la touche à l'arrivée. Nous avons donc axé cette séance sur la gestion des approches avec une distance différente et une situation sans repère visuel.

- ✓ 300 au choix
- ✓ 4 x (100/75/50/25) 1 par nage 100 éduc, 75 ampli, 50 jbs, 25 vite
- ✓ 300 crawl respi 1 / ajout d'une respiration par 50 m
- ✓ 8x 50 m crawl dpt 50'' même allure / score mvt + tps
- ✓ 6x50 travail virage / départ 5 / 7,5 / 10 / 12,5 / 15 m, le dernier les yeux fermés au sifflet ouvrir et organiser sa nage pour le virage
- ✓ 600 (400 palques pull 200 crawl anti spé par 50 m)
- ✓ 6x50 travail virage / départ 5 / 7,5 / 10 / 12,5 / 15 m, le dernier les yeux fermés au sifflet ouvrir et organiser sa nage pour le virage
- ✓ 200 pull, tuba + 4x 100 4n
- ✓ 6x50 travail arrivée 5 / 7,5 / 10 / 12,5 / 15 m, le dernier les yeux fermés au sifflet ouvrir et organiser sa nage pour l'arrivée
- ✓ 600 (200 zoomers tuba, 2x 100 jbs, 4x 50 1 par nage) **4700 m**

Si les nageurs réalisent la même réponse à cette série en compétition, nous devrions voir une belle progression !

(CONCENTRATION 😊)

- ✓ Sarah 4x 100 crawl même allure, nombre de coups de bras
- ✓ 4x 100 crawl 50 moyen, 50 plus vite dpt 1'10 / 100 souple
- ✓ 4x 100 crawl 50 TV + 20 m tenir puis relâcher dpt 2' / 200 souple **6200 m**



Jeudi 26 avril 2018 matin / Aérobie

- ✓ 3x 200 (75 cr ,25 dos/ 75 cr mqr ,25 brasse / 75 crawl, 25 pap)
 - ✓ 400 tuba (50 btts, 50 coups de bras/ 50 ondules, ciseaux / 50 en accélération)
 - ✓ 4x 20 1 par nage vite
- Pyramide : 100 élastique dpt 1'35 / 200 pull élastique dpt 3' 05 / 300 pull dpt 4'30 / 400 NC dpt 5'45 / 300 nc dpt 4'15 / 200 nc / 2'50 / 100 nc
- ✓ 8x 100 m dpt 1'45 jambes spé progressif de 1 à 4 / 1 par nage / 100 souple
- Pyramide avec plaques :
- ✓ 100 élastique dpt 1'35 / 200 pull élastique dpt 3' 05 / 300 pull dpt 4'30 / 400 NC dpt 5'45 / 300 nc dpt 4'15 / 200 nc / 2'50 / 100 nc
- Arrêt 400 m *Camille, Terry, Florian, Pauline*
- ✓ 8x 100 m alterner 1 zoomer jambes spé régulier / 1 spé nage complète en accélération
 - ✓ 200 sple

6400 m / 5800 m

Jeudi 26 avril après-midi Spécifique

- ✓ 200 crawl/dos / 4x 100 4n 25 par nage plus soutenu
- ✓ 200 spécialité accélération virage + reprise par nage
- ✓ 4x 50 spé 10/15/20/25/ sprint reste souple / 100 crawl moins de respiration possible
- ✓ 8 x 50 jbs, 25 éduc polo/25 technique, 25 éduc grand chien/ 25 technique, 15 m début, fin sprint

Bloc sprint à réaliser 3 / 4 fois

2x 50 zoomer dpt plongé retour plus rapide / Récupération 30 sec / 25 nage complète dpt plongé / 75 souple

Bloc récupération entre chaque série :

400 (200 pull 3/5 respi / 200 dos)

400 (200 crawl tuba / 200 éduc)

400 (100 brasse marsouin – 100 dos)

600 4N (100 jbs-éduc-nc)

200 souple

Pauline arrêt 3 fois/ Camille, Terry 50 /25 m dernière série en nage complète

4100 m / 4050 m / 3300 m

Florian	nl	00:26,13	00:22,70	00:11,06	Pauline	00:31,14	00:32,63	00:16,57
	pap	00:27,13	00:24,68	00:11,63	dos	00:31,83	00:31,72	00:16,30
	nl	00:24,38	00:23,00	00:11,09		00:32,35	00:31,33	00:16,60
	pap	00:26,72	00:26,93	00:11,39				
Orhan	nl	00:26,59	00:25,37	00:12,46	Camille	00:32,49	00:32,55	00:16,42
	pap	00:26,68	00:24,93	00:12,06	brasse	00:32,66	00:32,37	00:16,53
	nl	00:25,25	00:23,94	00:11,10		00:39,03	00:37,89	00:16,34
	pap	00:25,76	00:24,89	00:12,03		00:35,03	00:16,78	
Julie	pap	00:29,00	00:27,06	00:13,18	Terry	00:31,52	00:29,65	00:14,67
		00:27,91	00:27,39	00:12,06	brasse	00:30,44	00:29,46	00:14,34
		00:28,28	00:26,75	00:12,93		00:33,02	00:14,39	
		00:27,59	00:27,18	00:12,94				
Sarah					Carla	00:30,80	00:31,56	00:15,50
	pap	00:29,69	00:29,03	00:13,91	dos	00:30,90	00:30,26	00:15,44
	nl	00:29,79	00:29,38	00:13,86		00:32,38	00:30,81	00:15,48
	pap	00:28,28	00:28,56	00:13,05		00:31,28	00:30,90	00:15,51
	nl	00:27,59	00:28,38	00:12,94				

Groupe 200/400 m : accélérer jusqu'au 1x 50 m / maintenir cette allure sur la remontée	Sarah Moreau (préparation demi-fond)
<ul style="list-style-type: none"> • 3x 50 dpt 1' / 50 recup • 2x 50 m + vite dpt 1'05 /50 souple • 1x 50 ++ vite / 50 souple • 2x 50 m dpt 1'10 / 50 souple • 3x 50 m dpt 1'10 / 50 souple 	<ul style="list-style-type: none"> • 3x 50 dpt 1' / 100 allure 400 m / 100 souple • 2x 50 dpt 1' / 100 allure 400 m / 100 souple • 50 dpt 1' / 100 allure 400 m / 100 souple • 2 x 50 dpt 1' / 100 allure 400 m /100 souple • 3x 50 dpt 1'/100 allure 400 m / 100 souple

Hugo pap	00:34,7	00:33,6	00:33,3	00:30,9	00:30,3	00:29,1	00:29,2	00:29,6	00:29,5	00:29,6	00:26,5
crawl	00:31,8	00:31,5	00:31,7	00:29,8	00:29,6	00:28,3	00:28,3	00:29,5	00:29,4	00:29,2	00:29,9
Corentin	00:35,1	00:34,3	00:34,1	00:33,9	00:31,7	00:30,1	00:31,2	00:32,3	00:32,3	00:31,7	00:31,1
pap	00:35,7	00:34,7	00:35,3	00:32,2	00:33,2	00:32,6	00:32,6	00:32,7	00:33,4	00:32,5	00:31,7
Alexane											
dos	00:38,4	00:38,2	00:37,2	00:35,2	00:35,4	00:33,7	00:33,0	00:34,8	00:33,0	00:33,6	00:32,8
jbs zoomer	00:35,1	00:35,5	00:33,9	00:32,0	00:32,6		00:28,7	00:29,3	00:29,6	00:30,0	00:29,8
Svetlana	00:36,6	00:36,7	00:36,0	00:34,2	00:34,4	00:32,4	00:32,7	00:32,0	00:33,0	00:33,0	00:32,5
nl	00:35,7	00:36,2	00:35,2	00:33,6	00:34,2	00:33,3	00:32,5	00:33,5	00:32,7	00:32,9	00:32,5

Vendredi 27 avril 2018 matin

- ✓ 300 crawl/dos (50 cr,dos, 50 craxl-dos tous le 5 cycles) x 2
- ✓ 400 4n 25 coulée / 25 éduc / 50 nage complète ampli/300 jambes 25 btts sous l'eau / 50 1 par nage
- ✓ 400 crawl 25 MQR/25 progressif / 50 reduction respiration)
- ✓ 6x 100 1 cr/spé / cr,anti-spé/ cr,4N (nage libre 10 m avant/après mur rapide)
- ✓ 12x 200 m :
- ✓ 2x 200 en crawl dpt 2'50/3
- ✓ 4x 100 4n 1 par nage dpt 1'35/1'40
- ✓ 2x200 crawl dpt 2'50/3' /8x 50 spé dpt 50'/1'
- ✓ 2x 200 crawl dpt 2'50/3' /16x25 4n dpt 30
- ✓ 100 sple /9x 100 jbs départ dégressif 2 /1'55 / 1'50 /200 dos 2 bras **5300 m**

Pauline/Svetlana pas de jambes 300 souple **4400 m**

Sarah (100 m) 10x50 m (anneaux/ mvt technique) **5700 m**

Vendredi 27 avril 2018 après-midi

- ✓ 10x 100 (1 cr / 25 pap, 175 cr / pap, dos / 50 cr, 4n / crawl virage, arrivée, deuxième fois en spécialité)
- ✓ 2x (15/25/35 sous l'eau / reste en souple) 1 départ dans l'eau / 1 départ plongé
- ✓ 300 (100 jambes + 200 nage complète au choix)
- ✓ 2x (15/25/35 nage complète / reste en souple) 1 départ dans l'eau / 1 départ plongé
- ✓ 300 (50 jambes + 50 au choix)
- ✓ 2x (15/25/35/50 jambes palmes / reste en souple) 1 départ dans l'eau / 1 départ plongé
- ✓ 100 btts / 100 dos X 2

Certains nageurs ont eu une certaine difficulté à réaliser l'apnée, il fallut recadrer la série pour avoir un résultat probant !

Sprinteurs/promos **4000 M**

Rappel approche virage

- ✓ 4x 10/10 m apnée virage vite / reste en souple 80 m
- ✓ 400 souple / 200 dos 2 bras

Nageurs 200 et plus

- ✓ 2x (15/25/35/50 nage complète palmes / reste en souple) 1 départ dans l'eau / 1 départ plongé dossiste (25 normal / 35 dos water-polo)
- ✓ 200 crawl/dos souple palmes / 200 crawl/dos plaques

Carla/Corentin / Svetlana **4800 M**

- ✓ 4x 10/10 m apnée virage vite / reste en souple 80 m
- ✓ 200 souple

Hugo/Sarah **5600 m**

- ✓ 2x (15/25/35/50 nage complète plaques / reste en souple) / 300 souple
- ✓ 2x (15/25/35/50 plaques palmes / reste en souple)
- ✓ 100 jambes / 100 pull / 100 nc / 100 pull / 100 jambes



Samedi 28 avril matin /Aérobic relâché

- 300 4N par 50 m
- 400 zoomer jambes (100 ventrale, 100 costale D/G, 100 dorsale)
- 600 (100 éduc spé-2x 50 anti-spé-100 NC spé)
- 400 zoomer tuba (100 torpille 5 cycles crawl-dos-100 alignement jambes)
- 12x 50 m (3 crawl, 3 brasse, 3 dos, 3 pap) 1 normal / 1 5 m vite à l'arrivée / 1 5 m au départ vite
- 6x 100 jambes progressif par 2 dpt 2' / 200 dos 2 bras
- 6x 100 pull progressif par 2 dpt 1'30 / 300 zoomer pap réaliser 3 mvt/respi max par 50 M !

4000 M

Samedi 28 avril après-midi

Echauffement type compétition libre 2000 M

Défis / 50/100/ 200 m / Récupération petit bain

1400 m varié

4000 m



Défis	100 nl	100 NL	50 NL	50 NL	50 NL	50 NL
2x 100 NL / 4X50 NL	Orhan	Florian	Hugo	Corentin	Julie	Sarah
	00:54,3	00:52,4	00:25,2	00:27,0	00:29,0	00:29,0
50 crawl	Carla	Camille	200 dos zoomer jambes	Orhan	Alexane	
	00:30,1	00:29,8		02:17,6	02:14,4	
200 dos	Pauline	Sarah M	50 cr palmes/ pap	Svetlana	Hugo	
	02:37,5	02:38,5		00:26,1	00:26,5	
50 crawl élastique	Orhan	Hugo	200 dos	Corentin	Terry	
	00:30,9	00:28,3		02:30,7	02:35,1	
100 NL	Pauline	Camille	100 jbs/nc / 200 nc brasse	Carla	Camille	
	01:08,4	01:07,7		03:06,0	03 :02,4	
200 dos	Svetlana	Sarah L	50 palmes hypo	Florian	Alexane	
	02:41,5	02:36		00:24,9	00:25,3	
100 brasse	Julie	Corentin	50 dos/brasse	Pauline	Terry	
	01:24,3	01:23,8		00:34,9	00:32,5	
200 jambes ondules	Julie	Hugo	100 pap palmes	Carla	Svetlana	
	02:54,7	02:49,3		01:03,3	01:06,6	
200 cr / Relais 4 x 50	Florian	Carla	Julie	Sarah M	Sarah L	
	01:59,0	00:31,2	00:28,4	00:30,0	00:30,3	
200 brasse plaques/ NC	Camille	Terry				
	02:59,0	02:55,4				
100 jbs palmes /Pap	Alexane	Corentin	Sarah M			
	01:04,0	01:03,1	01:08,1			
4x50 brasse/ 2x 100 pap	Florian	Hugo	Terry	Orhan	Julie	Sarah L
	00:31,5	00:35,8	00:33,5	00:32,0	01:06	01:05,5

Musculation

Programme CREPS / Hugo, Corentin, Alexane/ poids de corps, gainage, série 4x 10

2 Séances Julie, Florian, Sarah L/M, Orhan /Préparation N1 Contrasté accentué Force vitesse

Terry 1 séance squat/DC

- Squat 10x 40 %/ 5x 60 %/ 2x 80 %
2x (1x 90 %/ 8 x 40 %/ 10 barre à vide explosive)
- Tirage haltère par bras 2x 6 12 kg / 2x 5 14 kg / 2x 3 à 16 kg / 2x 6 à 10kg explosifs
- Abdos médecin ball 5x 20 / Swiss-ball roulement gainage
- Anti rotation 3x 10 sec élastique espalier
- W-Y rotations 5x 6
- Sarah Moreau (TRX éjection pointe de pieds) + lombaires 4x 6
-



- Soulevé de terre 2x 6 30 Kg /3x 4 40/50 kg remontée explosive / 3x 4 jeté fente barre à vide
 - Tirage élastique (5 résistance haute / 5 sec fixation / 4 faible résistance dynamique) x 3
 - Développé couché 10x 40 %/ 5x 60 %/ 2x 80 %
2x (1x 95%/ 8 x 45 %/ 6 pompes explosives)
- Élastique résistance prise d'appuis vélocité 3x 10 de chaque
 - Bloc pompes/tractions 3/6 ou 5/8
- Sarah L (douleur épaule, pendulaire + rotations 2 kg banc)



Séance globale Carla, Svetlana, Camille circuit 30 /30 sec mouvement contrôlé sans intensité

1. Fentes 5 kg de chaque côté
2. Anti-rotations élastique
3. Swiss ball appuis épaules, croiser bras/jambes (fessiers)
4. Abdos swiss ball roulement
5. W-Y rotations 1 kg
6. Tractions élastique 6
7. Oiseaux 2 kg

ETIREMENT 10/15 MIN CHAQUE MATIN
APRES LA SEANCE DE NATATION

Merci à Céline, Christophe et Frédéric !!!

A Catherine pour la logistique