

## Bilan stage départemental Juniors à LAVAL.

Mardi 11 avril matin :

2x400 { 1. 4N à l'envers  
2. Cr (25 petit chien/25 accéléré/25grand chien/25 accéléré

4x50 Cr DP 1'15 3 respi max 1<sup>er</sup> ampli 4<sup>ème</sup> à fond

200 jambes B 25 ampli 25 acc

800 Cr le 2<sup>ème</sup> 400 + vite que le 1<sup>er</sup>

200 jambes 25costale droit/25costale gauche ; 50m en Battement/50 m en Ondule)

2x400 Cr (le temps des 400 cumulés doit être meilleur que celui du 800)

8x25  
apné 2X { Ondulation sur le ventre  
Battement sur le ventre +25 Brasse ampli  
Ondulation sur le dos  
Battement sur le dos

4x200 Cr (le temps des 200 cumulés doit être meilleur que celui des 400 cumulés)

200 jambes palmes 25costale droit/25costale gauche ; 50m en Battement/50 m en Ondule)

8x100 Cr meilleur moyenne possible, départ 2mins

50 souple

4x25 Cr sprint départ plongé

50 souple

**TOTAL : 5,4 km**

Temps :

	800	400	400	200	200	200	200
Gabriel	10'20	5'02	5'04	2'29	2'32	2'33	2'30
Fabien	11'17	5'22	5'23	2'33	2'40	2'38	2'33
Léo	11'31	5'36	5'43	2'42	2'46	2'42	2'43
Chloé	12'13	5'55	5'56	2'52	2'56	2'56	2'56
Quentin	11'28	5'21	5'22	2'41	2'43	2'40	2'39
Amandine	12'06	6'04	5'59	2'52	3'01	2'58	2'57
Gabin	11'26	5'39	5'38	2'47	2'46	2'48	2'48
Pauline	12'25	6'18	6'00	3'00	3'07	3'07	3'06
Ilario	12'01	5'49	6'03	2'46	2'50	2'56	2'59
Heidi	12'18	6'13	5'54	2'52	2'58	3'01	3'02
Calypso	13'41	6'57	7'03	3'20	3'16	3'16	3'19

Mardi 11 avril après midi :

4X100 Crawl respi 5 temps (ne pas respirer sur les 3 mouvements après les poussées sur les murs) R : 10'' accél par 100

200 Palmes Battements ventral – respiration en position dorsale

4X50 C accél en respirant 3 fois maxi par 50

6X 200 -1 avec 100 Pap soutenu - 50 dos vite – 50 souple au choix

-1 avec 100 Dos soutenu - 50 brasse vite – 50 souple au choix

-1 avec 100 Brasse soutenu - 50 crawl vite – 50 souple au choix

2X400 crawl allure 800 (1 en palmes tuba et 1 en palmes)

6X 200 -1 avec 50 Pap soutenu - 50 pap vite – 50 dos soutenu – 50 souple au choix

-1 avec 50 Dos soutenu - 50 dos vite - 50 brasse soutenu – 50 souple au choix

-1 avec 50 Brasse soutenu - 50 brasse vite – 50 crawl soutenu – 50 souple au choix

4X (100 crawl pb élastique respi 2 – 50 par nage dont le premier 25 et en mode polo)

4X25 (1 par nage) à fond – 25 souple

200 pb élastique Crawl

**TOTAL : 5 km**

Mercredi 12 avril matin :

800 (100 crawl/100 4 nages) accélération sur le 4<sup>ème</sup> 25 de chaque 100

4X200 Crawl NC MMP D : 3' ou 3'15 ou 3'30

4X200 Dos NC MMP D : 3'15 ou 3'30 ou 3'45

4X200 Crawl NC MMP D : 3' ou 3'15 ou 3'30

400 (50 D2B battements visage à la surface / 50 Crawl hypoxie)

Palmes 10 X { 100 (3 en Crawl / 2 en Dos) MP 10''  
50 Jbs à fond (2 en crawl / 2 en dos) }

2X100 4 nages hybride

4X50 C soutenu en respirant 3 fois maxi par 50

**TOTAL : 5,6 km**

Mercredi 12 avril après midi :

400 (aller crawl – retour 4 nages (5 cycles par nage puis 4 cycles puis 3 cycles puis 2 cycles))

4x50 jbs spé en accélération par 50 récup 20''

4x25 sprint (1 par nage) + 25 souple

**400 4 nages chrono (accélération sur les retours)**

50 spé éduc – 4X50 spé "meilleur score" – 50 crawl avec 3 respi maxi

**400 4 nages chrono coupé en 2X200 (accélération sur les retours) plus vite**

50 spé éduc – 4X50 spé "allure 200''" – 50 crawl avec 3 respi maxi

**400 4 nages chrono coupé en 4X100 (accélération sur les retours) plus vite**

50 spé éduc – 4X50 spé "meilleur score + allure 200''" – 50 crawl avec 3 respi maxi

**400 4 nages chrono coupe en 8X50 (accélération sur les retours) MMP**

50 spé éduc – 4X50 spé MMP – 50 crawl avec 3 respi maxi

**TOTAL : 3,6 km**

Temps réalisés sur les 400 4 nages:

	<b>400 4 nages</b>	200 P/D	200 D/B	<b>400 cumulé</b>	100 P	100 D	100 B	100 C	<b>400 cumulé</b>
Gabriel	<b>5'40</b>	2'47	2'44	<b>5'31</b>	1'23	1'22	1'32	1'11	<b>5'28</b>
Fabien	<b>6'05</b>	2'55	2'58	<b>5'53</b>	1'34	1'34	1'39	1'34	<b>6'21</b>
Léo	<b>6'18</b>	3'02	3'07	<b>6'09</b>	1'36	1'26	1'41	1'18	<b>6'01</b>
Chloé	<b>6'39</b>	3'18	3'17	<b>6'35</b>	1'43	1'32	1'46	1'24	<b>6'25</b>
Quentin	<b>6'20</b>	3'04	3'08	<b>6'12</b>	1'27	1'29	1'46	1'18	<b>6'00</b>
Amandine	<b>6'41</b>	3'21	3'26	<b>6'47</b>	1'45	1'34	1'50	1'25	<b>6'34</b>
Gabin	<b>6'19</b>	3'05	3'13	<b>6'18</b>	1'36	1'33	2'03	1'24	<b>6'36</b>
Pauline	<b>6'31</b>	3'20	3'07	<b>6'27</b>	1'41	1'35	1'35	1'20	<b>6'20</b>
Ilario	<b>6'22</b>	3'20	3'07	<b>6'27</b>	1'42	1'31	1'55	1'24	<b>6'32</b>
Heidi	<b>6'39</b>	3'20	3'24	<b>6'44</b>	1'43	1'32	1'52	1'24	<b>6'31</b>
Calypso	<b>7'24</b>	3'48	3'34	<b>7'22</b>	1'57	1'45	1'44	1'30	<b>6'56</b>

Douleur à l'épaule pour Fabien (Travail en jambes palmes)

Douleur au genou pour Gabin (tout en Pb)

Douleur aux adducteurs pour Ilario (onduls en brasse)

Jeudi 13 avril matin :

6 X (2x100 1 en crawl / 1 en 4 nages) 3 en NC / 3 en pb / 2 en Jbs



Entre chaque bloc de 200 faire soit 200 Pap palmes ou soit 200 brasse élastique

1000 Pb Pl élast (125 crawl amplitude maxi / 25 fréquence C/D)

Palmes : 100 Brasse – 150 dos – 200 pap – 150 brasse – 100 dos faire de longues coulées sur chaque départ de mur.

1000 Pb élast (125 Crawl respi 7 temps / 25 fréquence P/B)

**TOTAL : 5,1 km**

Jeudi 13 avril après midi :

2X[100 C – 100 4 nages – 4X50 1 par nage (25 polo et 25 normal)]

4 X 50 crawl avec 3 respi maxi en accél par 50

**200 spé à 80 %** - 200 crawl pb (NC pour les brasseurs) hypoxie

**3X100 Spé MMP D** : 2' ou 2'15 pour les brasse/pap

**4X50 Spé MMP D** : 1' ou 1'15 pour les brasse/pap

100 D2B jbs Crawl ou Brasse

10X50 Pb élastique C respi 2 temps

**100 Spé à Fond** Départ 3' – **4x50 à fond D** : 1'30/1'35 /1'40 MMP

100 récup (25 D2B - 25 apnée)

800 (100 4 nages - 100 Crawl)

800 (200 4 nages - 200 Crawl) avec 3 montées au mur par 50

Temps :

	200 à 80 %	100	100	100	50	50	50	50	100	50	50	50	50
Gabriel	2'30	1'08	1'09	1'09	32''7	33''2	31''8	31''4	1'12	34''4	33''6	32''7	33''5
Fabien	2'37	1'08	1'11	1'11	32''7	33''0	33''4	31''0	1'09	31''6	31''3	31''5	30''6
Léo	2'52	1'22/1'20/1'31/1'17			34''4	38''0	46''1	34''4	1'23	36''5	38''8	46''5	31''2
Chloé	3'12	1'31	1'31	1'31	43''4	44''2	44''1	44''0	1'28	42''6	42''1	42''7	40''7
Quentin	2'41	1'14	1'12	1'12	34''4	35''3	36''0	39''0	1'09	33''7	32''8	33''1	32''0
Amandine	3'13	1'29	1'31	1'29	44''4	46''5	44''1	45''1	1'27	40''4	42''1	39''4	40''7
Gabin	3'02	1'22	1'27	1'26	43''8	43''0	41''3	37''7	1'21	38''6	41''6	40''4	38''4
Pauline	3'19	1'34	1'33	1'32	44''5	45''0	45''9	43''0	1'34				
Hilario	3'14	1'29	1'28	1'29	41''9	45''8	43''6	41''1	1'27	39''1			
Heidi	2'58	1'20	1'20	1'24	41''5	40''9	41''4	40''5	1'19	38''1	38''8	38''3	37''6
Calypso	3'32	1'37	1'40	1'43	45''4	49''0	49''9	47''5	1'41	49''2	49''5	47''6	47''1

**TOTAL : 4,5 km**

Maison Départementale du Sport - 1 Avenue de Châteaudun – 41913 BLOIS Cedex 09

Tél. 02 54 42 15 32

[www.loiretcher.ffnatation.fr](http://www.loiretcher.ffnatation.fr) - [cd41natation@orange.fr](mailto:cd41natation@orange.fr)

Vendredi 14 avril matin :

2X [100 C/D tous les 3 mouvements - 100 P/B tous les 3 mouvements – 100 Crawl culbute à chaque respi – 200 4 nages (25 jbs vite/25 NC)]

6X50 battements (1 en accél – 1 en déccél – 1 à fond) départ 1'20

1500 Crawl chrono accél par 500

4X50 hybride

3X500 Crawl objectif plus vite que le 500 le plus rapide du 1500

4X50 hybride

Palmes : 200 dos avec coulée à chaque 25

4X50 crawl à fond avec 3 respi maxi départ 1'45

4X25 à fond récup 25 souple

Temps :

	500	1000	1500	500	500	500
Gabriel	7'02	13'33	19'51	6'25	6'13	6'14
Fabien	7'30	14'42	21'36	7'08	7'09	7'02
Léo	7'40	15'17	22'42	7'20	7'39	7'15
Chloé	7'41	15'22	22'51	7'40	7'51	7'18
Quentin	7'29	14'41	21'47	7'10	7'12	6'54
Amandine	7'58	16'02	24'02	7'39	7'45	7'41
Gabin	7'27	14'38	21'35	7'08	7'12	7'01
Pauline	7'56	16'01	23'59	7'42	7'48	7'31
Hilario	7'48	15'18	22'45	7'24	7'24	7'09
Heidi	7'48	15'37	23'21	7'37	7'48	7'19
Calypso	9'24	18'46	27'49	9'12	8'50	8'35

**TOTAL : 5,5 km**

Vendredi 14 avril après midi :

2X100 Pap (1 bras gauche / 1 bras droit) respiration tous les 2 temps devant

2X100 Dos (50 rat perpendiculaire / 50 toucher épaule opposée)

2X100 Brasse (25 ondul tête haute / 25 apnée reprise de nage)

2X100 Crawl (25 polo rattrapé devant / 25 hypoxie)

4X100 1 par nage amplitude (très vite sur 3<sup>ème</sup> 25)

### 50 DP spé à Fond

Palmes : { 4X100 C (25 respi 5 temps / 25 3 temps / 25 respi 1 temps / 25 coulée battements)  
3X300 en accél. (Pap / Crawl / Dos / Crawl / Brasse / Crawl) par 50  
400 Jbs aller battements – retour ondul (100 par coté) }

4X100 1 par nage amplitude (très vite sur 3<sup>ème</sup> 25)

### 50 DP spé à Fond

Pb : { 4X100 C (25 respi 5 temps / 25 3 temps / 25 respi 1 temps / 25 coulée battements)  
3X300 en accél. (Pap / Crawl / Dos / Crawl / Brasse / Crawl) par 50 }

### Temps :

	Gabriel	Fabien	Léo	Chloé	Quentin	Amandine	Gabin	Pauline	Hilario	Heidi	Calypso
1 <sup>er</sup> 50	Dos 35''26	Dos 31''11	Dos 34''76	Dos 38''61	Crawl 28''15	Dos 38''12	Pap 31''11	Brasse 40''53	Brasse 38''12	Crawl 34''46	Brasse 42''12
2 <sup>nd</sup> 50	Dos 37''65	Dos 31''98	Dos 36''12	Dos 39''87	Pap 31''28	Dos 38''87	Pap 35''09	Brasse 42''15	Brasse 39''19	Crawl 35''37	Brasse 43''65

**TOTAL : 4,7 km**