

**Semaine 52**

26

0

##### 17

lundi 24 décembre 2018

17:00:00

24/1

Groupe 0 ?

4100

40

#	400m Echauffement	Nage libre	#
#	400m Crawl	zoomers semi rattrapé	#
#	8x100m Crawl D: 2'	Zoomers grosses plaquettes	#
#	400m Dos	grande reprise de nage, 12,5m TGV par 50, épaules hautes	#
#	2x200m 4 nages D: 3'45	En souplesse et recherche d'appuis	#
#	200m Papillon rattrapé	En ondulation	#
#	200m Crawl	battements profonds	#
#	6x50m Crawl D: 1'15	Battements rapide pointes de pieds vers l'intérieur	#
#	200m Dos	Costal en souplesse entrée dans l'axe de l'épaule	#
#	100m Nage libre	TGV ou presque	#
#	200m Papillon D: 1'15	1 cycle de papillon, 1 cycle de brasse	#
#	6x50m Nage libre D: 1'15	12,5m rapide et reste en éducatif	#
#	100m Crawl	TGV	#
#	100m souple		#

**0 Collectif Excellence Spé**Ancel Justine  PAncel Nathalie  PDelaye Cloé Doudard Annaelle Kautz Manon  PLepage Rose  PPommier Lise  P

Semaine 52 26

1

##### 17

lundi 24 décembre 2018

17:00:00

24/1

Groupe 1 ?

3900

37

# 300m Echauffement Nage libre

# 200m Crawl zoomers semi rattrapé

10x100m Crawl D: 2' Zoomers grosses plaquettes

#

200m Dos grande reprise de nage, 12,5m TGV par 50, épaules hautes

# 3x200m bras D: 3'45 crawl grosses plaquettes

200m Papillon rattrapé En ondulation

#

200m Crawl battements rapides

# 4x50m jambes D: 1'15 dauphin BN

200m Brasse Accordéon

# 200m 4 nages TGV

# 200m spécialité éducatifs variés

4x50m palmes D: 1'15 Apnée sur minimum 25m et 25m souple

# 100m Crawl palmes TGV

# 100m souple

### 1 Collectif Excellence Elites

Coné Enora  P

Favier Yann  P

Kautz Arthur  P

Kautz Julie  P

Kautz Léa  P

Kijowski Eva  P

Kneubuhler Cécilia  P

Lalaut Benoit Emelyne  P

Maxant Mattéo  P

Niedzwiedz Maëlys  P

**Semaine 52**

26

2

##### 17

lundi 24 décembre 2018

17:00:00

24/1

Groupe 2 ?

4300

43

400m Echauffement	Nage libre	#
#		
400m Crawl	Zoomers, tuba et plaquettes	#
#	10x50m Crawl D : 1'15	Zoomers, tuba et plaquettes
100m Brasse	très long et souple	#
#		
200m Jambes	Spécialité + godilles	#
#	8x50m Jambes D : 1'15	Jambes spécialité
#	200m Spécialité	Rattrapé au choix
10x50m Spécialité D : 1'15	En glisse, appui fort, travail en cycle, prog de 1 à 5 et 6 à 10	#
#	3x200m Spécialité D : 4"	En glisse, appui fort, travail en cycle, prog de 1 à 3
#	200m Bras	5 temps
3x100m Bras D : 1"45	Progressif rapide de 1 à 3	#
#	200m Dos	Zoomers, BN, attention entrée main et appuis dans l'eau
#	4x25m Spécialité	Départ plongé, TGV, retour souple
100m Souple		#

**2 Collectif Excellence Relève**

Guillaumont Emilie

**Semaine 52****26****3**

##### 17

lundi 24 décembre 2018

17:00:00

24/1

Groupe 3 ?

4500

**43**

#	400m Nage libre	Bien nagé	#
#	8x100m Bras Crawl D: 1'45	En recherche glisse et léger prog	#
#	200m Crawl	Battement costal ss pl	#
#	200m	Papillon 1 bras, bras tendu, ondulation ample	#
#	6x100m Dos D: 2'	Etude de cycles	#
#	4x50m Papillon D: 1' 15	Papillon respiration de face, puis droite puis gauche	#
#	200m 4 Nages	en nage rattrapée	#
#	8x50m Brasse D: 1'15	avec grosses plaquettes	#
#	200m Crawl Zoomers	grosses plaquettes	#
#	12x50m Zoomers D: 1'	Crawl TGV	#
#	100m Souple	souple	#
#	4x50m Nage libre D: 1'30	TGV	#
#	6x50m spécialité D: 1'30	12,5 m TGV début et fin TGV reste souple	#
#	100m souple		#

**3 Collectif Natation sportive 1**

Alizan Nina Lou	<input type="checkbox"/>	P
America Mathias	<input type="checkbox"/>	P
Bellal Amel	<input type="checkbox"/>	P
Bernard Alice	<input type="checkbox"/>	P
Bernard Victor	<input type="checkbox"/>	P
Bonnot Andréa	<input type="checkbox"/>	P
Boulangier Marie	<input type="checkbox"/>	P
Burtin Esteban	<input type="checkbox"/>	P
Burtin Mattéo	<input type="checkbox"/>	P
Doudard Tyfenn	<input type="checkbox"/>	P
Godfrin Chloé	<input type="checkbox"/>	P
Lamri Amandine	<input type="checkbox"/>	P
Loppion Florian	<input type="checkbox"/>	P
Mangenot Eva	<input type="checkbox"/>	P
Muzic Yvann	<input type="checkbox"/>	P
Nitting Capucine	<input type="checkbox"/>	P
Nitting Paul Emile	<input type="checkbox"/>	P
Semon Sacha	<input type="checkbox"/>	P
Simonaire Olympe	<input type="checkbox"/>	P
Turchet Jeanne	<input type="checkbox"/>	P

**Semaine 52****26****4**

#### 17

lundi 24 décembre 2018

17:00:00

24/1

Groupe 4 ?

**3900****39**

400m Echauffement	Nage libre	#
# 400m Crawl	Zoomers, tuba et plaquettes	
6x100m Crawl D : 1'45	Zoomers, tuba et plaquettes	#
#		
6x50m papillon	R: 20" ouvrir bras mains extérieurs	#
# 4x50m Papillon R:20"	Plusieurs dauphin mouvement de bras très puissant	
50m Papillon	50m TGV, 50m souple	#
# 200m Dos	25m epaules très hautes	
100m Dos	Battements mains omoplate	#
# 100m Dos	TGV	
200m Brasse	Y et accordéon	#
# 200m brasse	Jambes amplitude	
# 6x50m Crawl R: 20"	Reprise de nage longues	
100m Crawl	Voilier continu mais lent costal resp 1 Temps	#
# 100m Crawl	Arrêt main dessus fesse 3" 1 T costal	
100m Crawl	TGV	#
# 4x100m 4 nages D: 2'	prog rapide	
100m Souple		#

**4 Collectif Natation sportive 2**

Afri Mehdi	<input type="checkbox"/>	P
Baake Clémence	<input type="checkbox"/>	P
Barthe Annily	<input type="checkbox"/>	P
Barthe Louisy	<input type="checkbox"/>	P
Biffelmann Ava	<input type="checkbox"/>	
Coste Célestine	<input type="checkbox"/>	P
Georges Gatien	<input type="checkbox"/>	P
Kautz Lilou	<input type="checkbox"/>	P
Leroy Fanette	<input type="checkbox"/>	P
Martin Purdey	<input type="checkbox"/>	P
Massel Noa	<input type="checkbox"/>	P
Melès Anouchka	<input type="checkbox"/>	P
Sai Amy	<input type="checkbox"/>	P
Yildirim Yasin	<input type="checkbox"/>	P

**Semaine 52**

26

5

##### 17

lundi 24 décembre 2018

17:00:00

24/1

Groupe 5 ?

4400

44

#	400m Echauffement	à la carte	#
#	200m crawl	semi rattrapé	#
#	16x50m crawl	palmes	
#	100m crawl	1 bras par 25m appuis forts	
#	10x50m Dos	Très long	#
#	200m Brasse	En glisse	
#	6x50m Papillon	2 temps	
#	200m Dos	costal semi rattrapé	
#	8x50m Brasse	Rapide	#
#	200m 4 nages	par 25m	
#	10x50m crawl R: 15"	reprise de nage et hypoxie	
#	200m Brasse	Avec 1 cycle sous l'eau tous les 4 cycles	#
#	12x25m	tout sauf crawl	
#	100m souple		#

**5 Collectif Natation Entraînement**Fidan Enis  PFidan Isra  PHenck Alexandre  POzel Ari Ozel Sebahat Pascal Hélène  P