

Compte rendu sportif

Stage départemental d'Abbeville

Du 22 au 27 Avril 2013

Lundi 22 Avril séance du matin :

600 pull 3/5/7 tps (/50)
400 4n 25 jbes / 50 educ / 25 NC

50 d : 1'
6 x |100 jbes d : 1'45 1 – avec planche
50 1 – sans planche

200F

16 x 50 crawl d : 1'
1 – 3 tps
1 – 5 tps
1 – 3 tps
1 – hypoxie

100F

Total : 3300m

Lundi 22 Avril séance du soir :

400 cr jbes / educ / hypoxie / NC
8x50 2/nage d : 1'
4x100 1/nage godille / 50 progressif / jbes

2 x 400 4n 1 – ed / NC 1 – ampli / progressif

300 avec palmes 50 fort sur les jambes / 25 apnée / 25 crawl

4 x 200 4n avec palmes et tuba 1 – jambes 1 – NC 1 – amplitude max 1 – NC

2 x 150 crawl relâchement max

8 x 100 4n 1 – jbes d : 2'15 3 – progressif de 1 à 3 d : 2'

3 x 100 crawl coulées à 15m

8 x 50 2/nage d : 1'15 1 – 25 ampli / 25 F 1 – vite

500 (100 crawl / 50 D2B / 100 4n)

Total : 5300m

Mardi 23 Avril séance du matin :

400 cr/dos coulées 5 ondulations
3 x 100 ondulations sur les 4 faces
200 4n Jbes / NC
2 x 50 crawl 25 apnée / 25 ampli

	200 jbes		
	2 x 100 mexicain		
4 x	4 x 50 d : 1'15	1 – 15V / 35F	1 – 15F / 15V / 20F
		1 – 35F / 15V	1 – progressif sur le 50
	2 x 25 vite départ plongeon + 25F		

1 bloc dans chaque nage

600 pull 3/5/3/7

Total : 4400m

Mardi 23 Avril séance du soir :

300 pull chevilles
4 x 50 EG
200 crawl ampli
4 x 50 EG

400 cr d : 6'30
3 x 100 cr d : 1'45
2 x 200 cr d : 3'15
6 x 50 cr d : 1'
400 cr d : 6'30
3 x 100 cr d : 1'45

900 crawl avec palmes (bras droit / bras gauche / rattrapé / 150 NC)

	300 25V / 75 5tps		
2 x	200 “ “	1 – Plaquettes + pull + élastique	1 – plaquettes + palmes
	100 “ “		

3 x 200 cr d : 3'15 progressif de 1 à 3

300F

Total : 6000

Mercredi 24 Avril séance du matin :

8 x 150 1 – cr 3/5/7 1 – 3nages jbes / NC 1 – 75 cr / 25 envers 1 – 3N ed/NC

10 x 100 r : 20'' 1 – 4n hybride 1 – 2 x 50 cr (25 apnée/25F et 25F/25apnée)

100F

200 d : 3'45
400 d : 7'30
600 d : 11'
800 en 4n d : 14'30
600
400
200

400F

Total : 5900m

Mercredi 24 Avril séance du soir :

400 4n (polo / jbes / educ / NC)
16 x 50 jbes 4 – batt 4 – spé
200 cr virages rapides

2 x |4 x 25 vite
|2 x 50 vite
|100 vite
|2 x 75 vite
|100 F

1 bloc en crawl et 1 en spé

3 x |100 spé
|4 x 25 cr vite
|100 cr
|4 x 25 spé vite

100F

3 x 15m départ plongeon

100F

Total : 3400m

Jeudi 25 Avril séance du matin :

400 cr/dos
3 x 200 4n 1 – jbes 1 – educ 1 – NC

3700 championnat chrono

400F

Total : 5100m

Jeudi 25 Avril séance du soir :

Repos + Cinéma

Vendredi 26 Avril séance du matin :

800 cr/dos (200NC / 100pull / 100 jbes)

8 x 100 cr d : 1'45 virages rapides

4 x 200 cr pull d : 3'15 (100F / 50M / 50V)

2 x 400 cr travail sur la respiration

800 cr 8 ondulations à chaque coulée + minimum de coups de bras

8 x 100 cr d : 1'45 virages rapides

4 x 200 cr 50ed / 100 progressif / 50 ampli d : 3'30

400F

Total : 6000m

Vendredi 26 Avril séance du soir :

2 x |300 cr 3/5/7
|2 x 100 4n 1 – hybride 1 – NC

12 x 150 3N d : 3' 1 – PDB 1 – DBC 1 – BCP 1 – CPD

200F

|200 4n d : 4'
|4 x 50 1/nage d : 1'15
3 x |100 4n
|4 x 25 vite 1/nage départ plongeon

300F

Total : 5100m

Samedi 27 Avril séance du matin :

400 cr/dos

4 x 100 mexicain 1 – cr 1 – spé

16 x 30m jbes sans planche et sans reprise d'appuis au mur avec culbute au 15m

200F

	2 x 100 cr ampli max	d : 1'45		
2 x	4 x 25 spé	1 – 15V/10F	1 – 10F/15V	d : 45''
	2 x 100 4n ampli max	d : 2'		
	4 x 25 cr	1 – 15V/10F	1 – 10F/15V	d : 45''

200F

Relais

Total : 3000m