

STAGE COLLECTIF JEUNES 28
ET SECTION SCOLAIRE MATHURIN REGNIER (4ème/3ème)
Du 17/04/17 au 21/04/17 à Chartres et Laval



Dans un soucis pratique et pour que tout le monde puisse avoir des séances adaptées à son niveau, 3 groupes ont été constitués

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Jérémy Mathéo Léa Coralie Alexandre	Anaïs Charline Romane Jeanne Baptiste Clément Benjamin Floriane Amaëlle Estée Zoé Dylan Louis	Ombeline Lola Clotilde



LUNDI 17/04/17 matin (aérobie Crl)

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
* 4x400 R:20"	2x400 R:2+0" 2x300 R:20"	* 4x300 R:15"
1) 50 C3-50 D-50 B-50 C5	1) 50 C3-50 D-50 B-50 C5	1) 50 C3-50 D-50 B
2) jbes palmes (50 batt-50 onduls)	2) jbes palmes (50 batt-50 onduls)	2) jbes palmes (50 batt-50 onduls)
3) bras (100 C3/5/7-100 4n)	3) bras (100 C3/5/7-100 4n-100 C3/5/7)	3) bras (100 C3/5/7-100 4n-100 C3/5/7)
4) palmes tuba (50 BD-50 BG-50 oppo-50 Nc)	4) palmes tuba (50 BD-50 BG-50 Nc)	4) palmes tuba (50 BD-50 BG-50 Nc)
1600	1400	1200
*600 Nc C -CB et reg CB/50 D:9'	* 500 Nc C -CB et reg CB/50 D:8'	400 Nc C -CB et reg CB/50 D:8'
2x300 C (50 vite-50 ampli) D:4'30"	2x300 C (50 vite-50 ampli) D:4'45"	2x250 C (50 vite-50 ampli-50 vite-50 ampli-50 vite) D:4'45"
600 Nc C plaq -CB et reg CB/50 D:9'	500 Nc C (plaq) -CB et reg CB/50 D:8'	400 Nc C -CB et reg CB/50 D:8'
3x200 (50 vite-50 ampli) D:3'	3x200 C (50 vite-50 ampli) D:3'15"/3'20"	2x250 C (50 ampli-50 vite-50 ampli-50 vite-50 ampli) D:4'45"
600 Nc C palmes -CB et reg CB/50 D:9'	500 Nc C palmes -CB et reg CB/50 D:8'	400 C Nc palmes -CB et reg CB/50 D:8'
6x100 jbes C palmes MMP D:1'45"	6x100 jbes C palmes MMP D:1'50"	5x100 jbes C palmes MMP D:2'
600 C PB tuba plaq -CB et reg CB/50 D:9'	500 PB tuba (plaq) -CB et reg CB/50 D:8'	400 PB C tuba -CB et reg CB/50 D:8'
12x50 C D:50" (25 vite-25 ampli)	12x50 C D:1' (25 vite-25 ampli)	10x50 C D:1'10" (25 vite-25 ampli)
6400	5800	4800
* 400 palmes (50 jbes D-50 BD C-50 BG C-50 Nc C)	* 400 palmes (50 jbes D-50 BD C-50 BG C-50 Nc C)	* 400 palmes (50 jbes D-50 BD C-50 BG C-50 Nc C)
200 Nc choix ss matos	200 Nc choix ss matos	200 Nc choix ss matos
7000	6400	5400

LUNDI 17/04/17 ap-midi (séance Pap)

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
* 600 (100 C-100 4n)	* 500 ((100 C-100 4n)x2 + 100 C)	* 300 (100 C-100 4n-100 C)	300
600		400	
*3x200 R:20"	*3x200 R:20"	* 3x150 R:20"	
1) palmes (50 cost D-50 cost G-50 onduls corps-50 Nc)	1) palmes (50 cost D-50 cost G-50 onduls corps-50 Nc)	1) palmes (50 cost D-50 cost G-50 onduls corps)	
2) palmes plaq (50 poussée P-50 BD-50 BG-50 Nc)	2) palmes plaq (50 poussée P-50 BD-50 BG-50 Nc)	2) palmes (50 poussée P-25 BG-25 BD-50 "3x2")	
3) (50 poussée P-50 BD-50 BG- 50' '3x2")	3) (50 poussée P-50 BD-50 BG- 50' '3x2")	3) (50 poussée P-25 BG-25 BD-50 "3x2")	
Le tout 2x // 1x avec tuba // 1x ss tuba	Le tout 2x // 1x avec tuba // 1x ss tuba	Le tout 2x // 1x avec tuba // 1x ss tuba	
1800		1600	1200
* 4x50 palmes plaq D:1'10" (25 Ampli Vite P-25 C relax)	* 4x50 palmes (plaq) D:1'10" (25 Ampli Vite P-25 C relax)	* 4x50 palmes D:1'10" (25 Ampli Vite P-25 C relax)	
4x50 palmes D:1' (15 TV P-35 relax C)	4x50 palmes D:1' (15 TV P-35 relax C)	4x50 palmes D:1' (15 TV P-35 relax C)	
2200		2000	1600
* 4x50 Meilleur Score P Nc D:1'30"	* 4x50 Meilleur Score P Nc D:1'30"	* 4x50 Meilleur Score P Nc D:1'30"	
100 relax	100 relax	100 relax	
500 Nc R:30" (4 CB P + reste C ampli par 50)	500 Nc R:30" (4 CB P + reste C ampli par 50)	400 Nc R:30" (6 CB P + reste C ampli par 50)	
400 Nc R:30" (6 CB P + reste C ampli par 50)	400 Nc R:30" (6 CB P + reste C ampli par 50)	300 R:30" (8 CB P + reste C ampli par 50)	
300 R:30" (8 CB P + reste C ampli par 50)	300 R:30" (8 CB P + reste C ampli par 50)	200 R:30" (10 CB P + reste ampli par 50)	
200 R:30" (10 CB P + reste ampli par 50)	200 R:30" (10 CB P + reste ampli par 50)	100 (12 CB P + reste ampli par 50)	
4000		3700	2900
* 16x50 jbes P MMP	* 12x50 jbes P MMP	* 12x50 jbes P MMP	
8 sans palmes D:1'15"	6 sans palmes D:1'20"	6 sans palmes D:1'30"	
8 avec palmes D:50"	6 avec palmes D:1'	6 avec palmes D:1'	
4800		4300	3500
*300 PB (50 CLO-50 D-50 jbes D)	*300 PB (50 CLO-50 D-50 jbes D)	*300 PB (50 CLO-50 D-50 jbes D)	
300 palmes (25 onduls-25 dos-50 CLO3/5/7)	300 palmes (25 onduls-25 dos-50 CLO3/5/7)	300 palmes (25 onduls-25 dos-50 CLO3/5/7)	
5400		4900	4100
<u>Cumul</u>		<u>Cumul</u>	<u>Cumul</u>
12400		11300	9500

MARDI 18/04/17 matin (aérobie 4n)

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
* 600 palmes choix 400 4n (25 Nc-25 jbes) 400 4n (25 jbes-25 Nc) 400 (4x100 4n enchaînés) 8x50 R:10" (25/n accèl-25 C3) (/n= 2P/2D/2B/2C)	* 500 palmes choix 400 4n (25 Nc-25 jbes) 400 4n (25 jbes-25 Nc) 400 (4x100 4n enchaînés) 8x50 R:10" (25/n accèl-25 C3) (/n= 2P/2D/2B/2C)	* 400 palmes choix 300 4n (25 Nc-50 jbes) 300 4n (25 éduc-25 Nc-25 jbes) 300 (3x100 4n enchaînés) 8x50 R:10" (25/n accèl-25 C3) (/n= 2P/2D/2B/2C)	
2200		2100	1700
* 4x100 R:15" (1 P / 1 D / 1 B / 1 C) 4x200 4n R/20" 3x100 R:15" (1 D / 1 B / 1 C) 3x200 R:20" (100 D-50 B-50 C) 2x100 R:15" (1 B / 1 C) 2x200 R:20" (50 D-100 B-50 C) 1x100 C R:15" 1x200 (50 D-50 B-100 C) OBJECTIF : FINIR LA SERIE LE + VITE POSSIBLE	* 4x100 R:15" (1 P / 1 D / 1 B / 1 C) 4x200 4n R/20" 3x100 R:15" (1 D / 1 B / 1 C) 3x200 R:20" (100 D-50 B-50 C) 2x100 R:15" (1 B / 1 C) 2x200 R:20" (50 D-100 B-50 C) 1x100 C R:15" 1x200 (50 D-50 B-100 C) OBJECTIF : FINIR LA SERIE LE + VITE POSSIBLE	* 3x100 4n R:15" 4x200 R:20" (50 C-50 D-50 B-50 C) 2x100 4n R:15" 3x200 R:20" (50 C-50 D-50 B-50 C) 1x100 4n R:15" OBJECTIF : FINIR LA SERIE LE + VITE POSSIBLE	
5200		5100	3700
*200 relax	*200 relax	*200 relax	
5400		5300	3900
*6x100 jbes VITE 2 (50 P-50 D) D:2'15" 2 (50 D-50 B) D:2'15" 2 (50 B-50 C) D:2'15"	*6x100 jbes VITE 2 (50 P-50 D) D:2'20 à 2'30 2 (50 D-50 B) D:2'20" à 2'30 2 (50 B-50 C) D:2'20" à 2'30	*6x100 jbes VITE 2 (50 P-50 D) D:3' 2 (50 D-50 B) D:3' 2 (50 B-50 C) D:3'	
6000		5900	4500
* 200 relax	* 100 relax	* 200 relax	
6200		6000	4700
<u>Cumul</u> <u>18600</u>		<u>Cumul</u> <u>17300</u>	<u>Cumul</u> <u>14200</u>

MARDI 18/04/17 ap-midi (séance Dos)

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
* 600 choix (100 bras-100 Nc)	* 500 choix ((100 Nc-100 bras)x2 + 100 Nc)	* 400 choix (100 bras-100 Nc)	400
600		500	
* 2x200 palmes R:15" (50 cost D-50 cost G-50 roulis-50 "10 batt + 1 CB" 2x200 palmes plaq R:15" (50 poussée D-50 BG-50 BD-50 Nc) 2x200 R:15" (50 poussée D-50 BG-50 BD-50 Nc)	* 2x200 palmes R:15" (50 cost D-50 cost G-50 roulis-50 "10 batt + 1 CB" 2x200 palmes plaq R:15" (50 poussée D-50 BG-50 BD-50 Nc) 2x200 R:15" (50 poussée D-50 BG-50 BD-50 Nc)	* 2x150 palmes R:15" (50 cost G-50 cost D-50 roulis) 2x150 palmes R:15" (50 poussée D-50 BG-50 BD) 2x150 R:15" (50 BG-50-BD-50 Nc)	1300
1800		1700	
* 4x50 palmes plaq D:1'10" (25 Ampli Vite D-25 C relax) 4x50 palmes D:1' (15 TV D-35 relax C)	* 4x50 palmes (plaq) D:1'10" (25 Ampli Vite D-25 C relax) 4x50 palmes D:1' (15 TV D-35 relax C)	* 4x50 palmes D:1'10" (25 Ampli Vite D-25 C relax) 4x50 palmes D:1' (15 TV D-35 relax C)	1700
2200		2100	1700
* 4x50 Meilleur Score D Nc D:1'30" 100 relax 3x(5x100 D R:15") 1) -CB et reg CB/50 2) 6 CB TV polo + reste ampli (par 50) 3) 50 -CB-50 accèl	* 4x50 Meilleur Score D Nc D:1'30" 100 relax 3x(4x100 D R:15") 1) -CB et reg CB/50 2) 6 CB TV polo + reste ampli (par 50) 3) 50 -CB-50 accèl	* 4x50 Meilleur Score D Nc D:1'30" 100 relax 3x(3x100 D R:15") 1) -CB et reg CB/50 2) 6 CB TV polo + reste ampli (par 50) 3) 50 -CB-50 accèl	2900
4000		3600	
* 16x50 jbes D MMP 8 sans palmes D:1'15" 8 avec palmes D:50"	* 12x50 jbes D MMP 6 sans palmes D:1'20" 6 avec palmes D:1'	* 12x50 jbes D MMP 6 sans palmes D:1'30" 6 avec palmes D:1'	3500
4800		4200	
* 200 bras (50 C5-50 D) 400 palmes plaq (75 CLO ampli-25 C vite) 200 Nc (100 4n-100 choix)	* 200 bras (50 C5-50 D) 400 palmes plaq (75 CLO ampli-25 C vite) 200 Nc (100 4n-100 choix)	* 200 bras (50 C5-50 D) 400 palmes plaq (75 CLO ampli-25 C vite) 200 Nc (100 4n-100 choix)	4300
5600		5000	
<u>Cumul</u>		<u>Cumul</u>	<u>Cumul</u>
22900		19200	18500

MERCREDI 19/04/17 matin (aérobie Crl)

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
*200 C (502502D)	*200 C (502502D)	*200 C (502502D)	
2x100 C R:10" (75 éduc-25 Nc)	2x100 C R:10" (75 éduc-25 Nc)	1x100 C R:10" (75 éduc-25 Nc)	
4x50 C5 R:10"	2x50 C5 R:10"	2x50 C5 R:10"	
200 C (504G-504D)	200 C (504G-504D)	200 C (504G-504D)	
2x100 B R:15" (75 éduc-25 Nc)	2x100 B R:15" (75 éduc-25 Nc)	1x100 B R:15" (75 éduc-25 Nc)	
4x50 C R:10" accèl ds le 50	2x50 C R:10" accèl ds le 50	2x50 C R:10" accèl ds le 50	
200 C (503-505)	200 C (503-505)	200 C (503-505)	
2x100 D R:15" (75 éduc-25 Nc)	2x100 D R:15" (75 éduc-25 Nc)	1x100 D R:15" (75 éduc-25 Nc)	
4x50 C R:10" (25 accèl-25 ampli)	2x50 C R:10" (25 accèl-25 ampli)	2x50 C R:10" (25 accèl-25 ampli)	
200 C3/5/7	200 C3/5/7	200 C3/5/7	
2x100 P R:15" (75 éduc-25 Nc)	2x100 P R:15" (75 éduc-25 Nc)	1x100 P R:15" (75 éduc-25 Nc)	
4x50 C R:10" (15 TV-35 relax)	2x50 C R:10" (15 TV-35 relax)	2x50 C R:10" (15 TV-35 relax)	
	2400	2000	1600
*3x400 C MMP R:30"	*3x400 C MMP R:30"	*3x400 C MMP R:30" en palmes	
<u>Finir le + vite possible</u>	<u>Finir le + vite possible</u>	<u>Finir le + vite possible</u>	
300 relax	300 relax	300 relax	
5x200 C MMP R:20"	5x200 C MMP R:20"	4x200 C MMP R:20"	
<u>Finir le + vite possible</u>	<u>Finir le + vite possible</u>	<u>Finir le + vite possible</u>	
300 relax	300 relax	300 relax	
8x100 C MMP R:10"	8x100 C MMP R:10"	6x100 C MMP R:10"	
<u>Finir le + vite possible</u>	<u>Finir le + vite possible</u>	<u>Finir le + vite possible</u>	
200 relax	200 relax	200 relax	
8x50 C Nc palmes vite D:40"	8x50 C Nc palmes vite D:45"	6x50 C Nc palmes D:1'	
	6600	6200	5300
*200 relax	*200 relax	*200 relax	
	6800	6400	5500
	<u>Cumul</u>	<u>Cumul</u>	<u>Cumul</u>
	29700	25600	24000

MERCREDI 19/04/17 Ap-midi (aérobie technique 4n)

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
* 600 (100 C-100 4n)	* 500 ((100 C-100 4n)x2 + 100 C)	* 400 (100 C-100 4n)	400
600		500	
* 1200 palmes tuba Pap (50 onduls corps-50 poussée P-25 BG-25 BD-25 P batt-25 Nc) 4x50 Nc D:1' (15 TV P-35 C ampli)	* 1000 palmes tuba Pap (50 onduls corps-50 poussée P-25 BG-25 BD-25 P batt-25 Nc) 4x50 Nc D:1' (15 TV P-35 C ampli)	* 800 palmes tuba Pap (50 onduls corps-50 poussée P-25 BG-25 BD-25 P batt-25 Nc) 4x50 Nc D:1' (15 TV P-35 C ampli)	1400
2000		1700	
* 1200 palmes Dos (50 jbes roulis-50 BG-50 BG-50 Nc) 4x50 Nc D:1' (15 TV D-35 ampli D)	* 1000 palmes Dos (50 jbes roulis-50 BG-50 BG-50 Nc) 4x50 Nc D:1' (15 TV D-35 ampli D)	* 800 palmes Dos (50 jbes roulis-50 BG-50 BG-50 Nc) 4x50 Nc D:1' (15 TV D-35 ampli D)	2400
3400		2900	
* 1200 brasse (50 toucher mollets dorsal-50 "2J1B"-25 BBJP-25 Nc-25 BBJC-25 Nc) 4x50 D:1' (15 TV B-35 C ampli)	* 1000 brasse (50 toucher mollets dorsal-50 "2J1B"-25 BBJP-25 Nc-25 BBJC-25 Nc) 4x50 D:1' (15 TV B-35 C ampli)	* 800 brasse (50 toucher mollets dorsal-50 "2J1B"-25 BBJP-25 Nc-25 BBJC-25 Nc) 4x50 D:1' (15 TV B-35 C ampli)	3400
4800		4100	
* 1200 palmes tuba C (50 jbes roulis-50 BG-50 BG-50 Nc) 4x50 C D:1' (15 TV-35 realx)	* 1000 palmes tuba C (50 jbes roulis-50 BG-50 BG-50 Nc) 4x50 C D:1' (15 TV-35 realx)	* 800 palmes tuba C (50 jbes roulis-50 BG-50 BG-50 Nc) 4x50 C D:1' (15 TV-35 realx)	4400
6200		5300	
* 300 palmes (50 onduls dorsales-50 D-50 CLO) 200 Nc choix relax	* 300 palmes (50 onduls dorsales-50 D-50 CLO) 200 Nc choix relax	* 300 palmes (50 onduls dorsales-50 D-50 CLO) 100 Nc choix relax	4900
6700		5800	
<u>Cumul</u>		<u>Cumul</u>	<u>Cumul</u>
<u>36400</u>		<u>31400</u>	<u>28900</u>

JEUDI 20/04/17 matin (séance vitesse / sprints)

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
* 600 palmes tuba (75 C -25 ondul)	* 500 palmes tuba (75 C-25 ondul)	* 400 palmes tuba (75 C-25 ondul)	400
	600	500	
* 300 bras C (502D-502G-503) 3x100 4n R:10"	* 300 bras C (502D-502G-503) 3x100 4n R:10"	* 200 bras C (502D-502G) 2x100 4n R:10"	
300 bras C (504D-504G-503) 3x100 jbes 4n R:15" acc 1 à 3	300 bras C (504D-504G-503) 3x100 jbes 4n R:15" acc 1 à 3	200 bras C (504D-504G) 2x100 jbes 4n R:15" acc 1 à 2	
300 bras C (503-505-503/5) 6x50 R:10" (25/n accèl-25 C5) (/n = 2P/2D/2B)	300 bras C (503-505-503/5) 6x50 R:10" (25/n accèl-25 C5) (/n = 2P/2D/2B)	200 bras C (503-505) 6x50 R:10" (25/n accèl-25 C5) (/n = 2P/2D/2B)	
	2400	2300	1700
* 4x(5x50) (1 série /n) Nc 1) 15 TV-35 relax C (D:1'15") 2) 25 TV-25 relax C (D:1'20") 3) 35 TV-15 relax C D:1'30") 4) 45 TV-5 relax C (D:1'15") 5) C hypoxie relaché (D:1'30")	* 4x(5x50) (1 série /n) Nc 1) 15 TV-35 relax C (D:1'15") 2) 20 TV-30 relax C (D:1'20") 3) 25 TV-25 relax C D:1'30") 4) 30 TV-20 relax C (D:1'15") 5) C hypoxie relaché (D:1'30")	* 4x(5x50) (1 série /n) Nc 1) 15 TV-35 relax C (D:1'15") 2) 15 TV-35 relax C (D:1'20") 3) 20 TV-15 relax C D:1'30") 4) 25 TV-5 relax C (D:1'15") 5) C hypoxie relaché (D:1'30")	
	3400	3300	2700
* 4x(5x50) (1 série /n) Nc palmes 1) 20 TV-30 relax C (D:1'15") 2) 30 TV-20 relax C (D:1'20") 3) 40 TV-10 relax C D:1'30") 4) 50 TV (D:1'15") 5) C hypoxie relaché (D:1'30")	* 4x(5x50) (1 série /n) Nc palmes 1) 15 TV-35 relax C (D:1'15") 2) 25 TV-25 relax C (D:1'20") 3) 35 TV-15 relax C D:1'30") 4) 45 TV-5 relax C (D:1'15") 5) C hypoxie relaché (D:1'30")	* 4x(5x50) (1 série /n) Nc palmes 1) 15 TV-35 relax C (D:1'15") 2) 20 TV-30 relax C (D:1'20") 3) 25 TV-25 relax C D:1'30") 4) 30 TV-20 relax C (D:1'15") 5) C hypoxie relaché (D:1'30")	
	4400	4300	3700
* 1000 PB tuba (75 bras C LO ampli -25 jbes vite) sur les jbes alterner 1x C / 1x P	* 900 PB tuba (75 bras C LO ampli -25 jbes vite) sur les jbes alterner 1x C / 1x P	* 800 PB tuba (75 bras C LO ampli -25 jbes vite) sur les jbes alterner 1x C / 1x P	
	5400	5200	4500
* 200 Nc choix relax	* 200 Nc choix relax	* 200 Nc choix relax	
	5600	5400	4700
	<u>Cumul</u>	<u>Cumul</u>	<u>Cumul</u>
	42000	36800	33600

JEUDI 20/04/17 ap-midi (séance Crl)

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
* 600 Nc choix	* 500 Nc choix	* 400 Nc choix
600		500
* 2x200 palmes R:15" (50 ratt-50 oppo-50 HET-50 Nc) 1x200 R:15" (50 ratt-50 oppo-50 HET-50 Nc) Le tout 2x // 1x avec tuba // 1x ss tuba	* 2x200 palmes R:15" (50 ratt-50 oppo-50 HET-50 Nc) 1x200 R:15" (50 ratt-50 oppo-50 HET-50 Nc) Le tout 2x // 1x avec tuba // 1x ss tuba	* 2x200 palmes R:15" (50 ratt-50 oppo-50 HET-50 Nc) 1x200 R:15" (50 ratt-50 oppo-50 HET-50 Nc) Le tout 2x (sf le 3ème 200) // 1x avec tuba // 1x ss tuba
1800		1700
* 4x50 palmes plaq D:1'10" (25 Ampli Vite C-25 C relax) 4x50 palmes D:1' (15 TV C-35 relax C)	* 4x50 palmes (plaq) D:1'10" (25 Ampli Vite C-25 C relax) 4x50 palmes D:1' (15 TV C-35 relax C)	* 4x50 palmes D:1'10" (25 Ampli Vite C-25 C relax) 4x50 palmes D:1' (15 TV C-35 relax C)
2200		2100
* 4x50 Meilleur Score C Nc D:1'30" 100 relax 3x(6x100 R:10") 1) -CB et reg CB/50 2) 6 CB TV polo + reste ampli (par 50) 3) 50 -CB-50 accèl	* 4x50 Meilleur Score C Nc D:1'30" 100 relax 3x(5x100 R:10") 1) -CB et reg CB/50 2) 6 CB TV polo + reste ampli (par 50) 3) 50 -CB-50 accèl	* 4x50 Meilleur Score C Nc D:1'30" 100 relax 3x(4x100 R:10") 1) -CB et reg CB/50 2) 6 CB TV polo + reste ampli (par 50) 3) 50 -CB-50 accèl
4300		3900
* 16x50 jbes C MMP 8 sans palmes D:1'15" 8 avec palmes D:50"	* 16x50 jbes C MMP 8 sans palmes D:1'15" 8 avec palmes D:1"	* 16x50 jbes C MMP 8 sans palmes D:1'15" ou R:10" 8 avec palmes D:1"
5100		4700
* 300 C PB tuba (10 CB ampli-4 CB Vite) 8x50 palmes R:20" (25 coulées onduls-25 C3) 200 (50 jbes D-50 CLO3)	* 300 C PB tuba (10 CB ampli-4 CB Vite) 8x50 palmes R:20" (25 coulées onduls-25 C3) 200 (50 jbes D-50 CLO3)	* 300 C PB tuba (10 CB ampli-4 CB Vite) 8x50 palmes R:20" (25 coulées onduls-25 C3) 100 (50 jbes D-50 CLO3)
6000		5600
<u>Cumul</u>		<u>Cumul</u>
<u>48000</u>		<u>42400</u>
		<u>4900</u>
		<u>38500</u>

VENDREDI 21/04/17 matin (aérobie Crl)

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
* 1000 palmes tuba C (50 HET-50 Nc-50 poussée P + batt-50 Nc) 800 4n (75 éduc-25 Nc-50 jbes-50 Nc) 600 PB (50 C5 ampli-25 C accèl-25 D) 400 4n (50 éduc-25 Nc-25 jbes) 4x50 R:15" (25/n TV-25 C hypo) (/n= 1P/1D/1B/1C)	* 1000 palmes tuba C (50 HET-50 Nc-50 poussée P + batt-50 Nc) 800 4n (75 éduc-25 Nc-50 jbes-50 Nc) 600 PB (50 C5 ampli-25 C accèl-25 D) 400 4n (50 éduc-25 Nc-25 jbes) 4x50 R:15" (25/n TV-25 C hypo) (/n= 1P/1D/1B/1C)	* 800 palmes tuba C (50 HET-50 Nc-50 poussée P + batt-50 Nc) 600 4n (75 éduc-25 Nc-50 jbes) 400 PB (50 C5 ampli-25 C accèl-25 D) 300 4n (50 éduc-25 Nc) 4x50 R:15" (25/n TV-25 C hypo) (/n= 1P/1D/1B/1C)	
	3000	3000	2300
* 6x50 D:50" (1 -CB / 1 accèl / 1 vite)x2	* 4x50 D:1' (1 -CB / 1 accèl / 1 soutenu / 1 vite)	* 6x50 R:15" (1 -CB / 1 accèl / 1 vite)x2	
	3300	3200	2600
* 5x400 C MMP R:30" <i>OBJECTIF : FINIR LA SERIE LE + VITE POSSIBLE</i> <i>Et TPS < TPS 2000 CHRONO</i>	* 5x400 C MMP R:30" <i>OBJECTIF : FINIR LA SERIE LE + VITE POSSIBLE</i> <i>Et TPS < TPS 2000 CHRONO</i>	* 5x300 C MMP R:30" <i>OBJECTIF : FINIR LA SERIE LE + VITE POSSIBLE</i> <i>Faire le meilleur tps possible au 1500m</i>	
	5300	5200	4100
* 400 palmes (50 jbes D-50 CLO)	* 400 palmes (50 jbes D-50 CLO)	* 600 palmes (50 jbes D-50 CLO)	
	5700	5600	4700
* 600 C palmes tuba (50 HET-50 LO-50 Nc) 12x25 C palmes vite D:30"	* 600 C palmes tuba (50 HET-50 LO-50 Nc) 12x25 C palmes vite D:30"	* 600 C palmes tuba (50 HET-50 LO-50 Nc) 12x25 C palmes vite D:30"	
	6600	6500	5600
* 200 Nc choix relax	* 200 Nc choix relax	* 200 Nc choix relax	
	6800	6700	5800
	<u>Cumul</u>	<u>Cumul</u>	<u>Cumul</u>
	<u>54800</u>	<u>49100</u>	<u>44300</u>

VENDREDI 21/04/17 Ap-midi

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
* 500 Nc choix	* 400 Nc choix	* 300 Nc choix
500	400	300
2x600 R:20" (1er tuba / 2è ss tuba) (50 toucher mollets-50 "2J1B"-50 BBJC-50 Nc)	2x600 R:20" (1er tuba / 2è ss tuba) (50 toucher mollets-50 "2J1B"-50 BBJC-50 Nc)	2x450 R:20" (1er tuba / 2è ss tuba) (50 toucher mollets-50 "2J1B"-25 BBJC-25 Nc)
1700	1600	1200
* 4x50 palmes plaq D:1'10" (25 Ampli Vite B-25 C relax) 4x50 palmes D:1' (15 TV B-35 relax C)	* 4x50 palmes (plaq) D:1'10" (25 Ampli Vite B-25 C relax) 4x50 palmes D:1' (15 TV B-35 relax C)	* 4x50 palmes D:1'10" (25 Ampli Vite B-25 C relax) 4x50 palmes D:1' (15 TV B-35 relax C)
2100	2000	1600
* 4x50 Meilleur Score B Nc D:1'40" 100 relax 500 Nc R:30" (4 CB B FORT + reste C ampli par 50) 400 Nc R:30" (6 CB B FORT + reste C ampli par 50) 300 R:30" (8 CB B FORT + reste C ampli par 50) 200 R:30" (10 CB FORT + reste ampli par 50) 100 (12 CB B FORT + reste ampli par 50)	* 4x50 Meilleur Score B Nc D:1'40" 100 relax 500 Nc R:30" (4 CB B FORT + reste C ampli par 50) 400 Nc R:30" (6 CB B FORT + reste C ampli par 50) 300 R:30" (8 CB B FORT + reste C ampli par 50) 200 R:30" (10 CB FORT + reste ampli par 50)	* 4x50 Meilleur Score B Nc D:1'40" 100 relax 400 Nc R:30" (6 CB B FORT + reste C ampli par 50) 300 R:30" (8 CB B FORT + reste C ampli par 50) 200 R:30" (10 CB FORT + reste ampli par 50) 100 (12 CB B FORT + reste ampli par 50)
3900	3700	2900
*16x50 B MMP 8 en jbes D:1'15" 8 en "2J1B" D:1'05" à 1'10"	*16x50 B MMP 8 en jbes D:1'15" 8 en "2J1B" D:1'05" à 1'10"	*16x50 B MMP 8 en jbes D:1'15" ou R:10" 8 en "2J1B" D:1'05" à 1'10" ou R:10"
4700	4500	3700
* 4x100 palmes tuba R:15" (25 godilles-50 C ampli-25 BBJC Vite)	* 4x100 palmes tuba R:15" (25 godilles-50 C ampli-25 BBJC Vite)	* 4x100 palmes tuba R:15" (25 godilles-50 C ampli-25 BBJC Vite)
5100	4900	4100
* 100 Départ plongé CHRONO (nage choix / spé)	* 100 Départ plongé CHRONO (nage choix / spé)	* 100 Départ plongé CHRONO (nage choix / spé)
5200	5000	4200
* 300 relax mini	* 300 relax mini	
5500	5300	4500
<u>Cumul</u> <u>60300</u>	<u>Cumul</u> <u>54400</u>	<u>Cumul</u> <u>48800</u>
TOTAL STAGE GROUPE 1 60300m	TOTAL STAGE GROUPE 2 54400m	TOTAL STAGE GROUPE 2 48800m



