

Programme d'actions des 10-11 ANS
Saison 2009 - 2010

Stage: VACANCES D'AVRIL A AMNEVILLE et Meeting de Villerupt

Lieu: AMNEVILLE

Dates: Du jeudi 22 avril 2010 à 15h30 à AMNEVILLE
au dimanche 25 avril 18H à VILLERUPT.

Encadrement: Isabelle DAUDY, Stéphane Rousseau, Sabrina VERIN et Hugues BILTHAUER + entraîneurs de clubs de Moselle.

Objectifs:

Aérobic / 4n / Préparation physique.

Préparation à la compétition au niveau des benjamins.

Effectuer des tests pour déterminer des axes de travail et de progression en club.

Préparation à la compétition au niveau des benjamins

Modalités de sélection:

6 poussines et 6 poussins :

- 2qualifiés filles et 2 garçons lors de la première journée de « l'avenir Cup » à l'addition des temps du 50 2 nages et du 50 crawl.
- 2qualifiés filles et 2 garçons lors de la deuxième journée de « l'avenir Cup » à l'addition des temps du 50 2 nages et du 50 dos.
- 1 qualifié fille et 1 garçon lors de la troisième journée de « l'avenir Cup » à l'addition des temps du 50 2 nages et du 50 brasse.
- 1 qualifié fille et 1 garçon lors de la troisième journée de « l'avenir Cup » à l'addition des temps du 50 2 nages et du 50 papillon.

Contrainte: Les nageurs du stage concourent au meeting de VILLERUPT sous les couleurs du CD 57.