

RESULTATS DES TESTS

Salut tout le monde voici les résultats des tests de natation et CAP que nous avons réalisé en Octobre, nous allons répéter ces exercices tous les 2 mois. Le prochain test aura lieu juste avant Noël.

Voici quelques explications concernant la présentation des résultats :

Le test de natation :

- Colonne A : temps réalisé sur 400 mètres,
- Colonne B : temps réalisé sur 50 mètres,
- Colonne C : vitesse critique sur 1500 m en m/s,
- Colonne D (zone 1) : temps pour une récupération ou échauffement sur 100 m,
- Colonne E (zone 2) : temps au 100 m pour 400 m à plus en aérobie,
- Colonne F (zone 3) : temps au 100 m pour moins de 400 en aérobie,
- Colonne G (zone 4) : temps au 100 m pour 400 m maximum en anaérobie,
- Zone 5 : vitesse maximale que vous pouvez atteindre.

Jusqu'à Noël, vous devez nager dans les zones 2 et 3, avec environ 10% de chaque session dans la zone 4 ou 5.

	A	B	C	D	E	F	G		
	400m	50m	CSS(vitesse critique de nage)	EC/Recup ZONE1	Aérobie 1 (400M+) ZONE 2	Aérobie 2 (- 400M) ZONE 3	Anaérobie ZONE 4		
Yannick Miret	5,45	33	1,12m/s	1,38	1,3	1,28	1,24	N A G E U R S	
Cédric TERRASSON	6,03	36	1,07m/s	1,4	1,35	1,33	1,28		
Christophe LLENSE	6,07	37	1,06m/s	1,40	1,36	1,34	1,29		
Benjamin RESSEGUIER	6,09	36	1,05m/s	1,41	1,37	1,35	1,31		
Seb PI	6,14	38	1,04m/s	1,42	1,38	1,36	1,31		
Serge	6,23	35	1,00m/s	1,45	1,41	1,39	1,34		
Sébastien VIEU	6,33	35	0,97m/s	1,48	1,44	1,42	1,37		
Hervé LAFAURIE	6,38	43	0,96m/s	1,49	1,45	1,43	1,38		
Eric renart	6,4	43	0,96m/s	1,49	1,45	1,45	1,38		
Jean Paul LACROIX	6,51	0,42	0,95m/s	1,50	1,47	1,45	1,40		
Xavier DURIEZ	6,55	0,35	0,95m/s	1,52	1,50	1,48	1,43		
Benjamin	7,00	46	0,90m/s	1,55	1,52	1,50	1,45		D E B U T A N T S
Jean Pierre VERGE	7,15	44	0,89m/s	1,57	1,53	1,51	1,46		
Jordi FOIXET	7,25	41	0,86m/s	2,00	1,57	1,55	1,50		
Pascal Verdaguer	7,40	46	0,84m/s	2,05	2,00	1,58	1,52		
Phillipe CORRE	7,45	43	0,82m/s	2,06	2,03	2,01	1,55		
Laure	7,59	47	0,81m/s	2,08	2,05	2,03	1,57		
Jean Luc Verdaguer	8,3	0,45	0,75m/s	2,18	2,15	2,03	1,57		
Giles LOUBERSAC	8,30	0,45	0,75m/s	2,18	2,15	2,12	2,07		
Yannick	8,30	43	0,74m/s	2,18	2,15	2,12	2,07		
Jérôme	9,1	0,5	0,7m/s	2,35	2,25	2,23	2,15		
Adéline	11,05	1,05	0,59m/s	3,10	2,55	2,50	2,41		
Valérie	11,18	1,1	0,58m/s	3,15	2,57	2,52	2,45		

Le test de course à pied (CAP)

- Colonne A : temps réalisé sur 3 km,
- Colonne B : temps prévu sur 10 km par rapport au temps réalisé aux 3 km,
- Colonne C : temps au km en zone 1 (échauffement et récupération),
- Colonne D : temps au km en zone 2 (aérobie) sur longue distance. 70% de vos séances doit être fait à cette allure,
- Colonne E : temps au km juste au-dessous de votre seuil anaérobie,
- Colonne F : vitesse pour les fractionnés. Regardez le deuxième tableau pour déterminer les temps de 100 à 1000 m. 10% des sessions doivent être faites à ce niveau jusqu'à Noël.

	A	B	C	D	E	F
	3km	10km (déduit)	TEMP POUR 1KM			ZONE4
			ZONE1	ZONE 2	ZONE 3	
Yannick Miret						VOIR TABLEAU SUIVANT
Cédric TERRASSON	11,03	38mins	5,30mins	5,00mins	3,44mins	
Christophe LLENSE						
Benjamin RESSEGUIER	10,56	37mins	5,45mins	5,15mins	3,45mins	
Seb PI						
Serge						
Sébastien VIEU						
Hervé LAFAURIE						
Eric renart						
Jean Paul LACROIX						
Xavier DURIEZ						
Benjamin	11,32	39,45mins	6,15mins	5,50mins	3,52mins	
Jean Pierre VERGE						
Jordi FOIXET						
Pascal Verdaguer	12,47	43,30mins	6,30mins	6mins	4,10mins	
Phillipe CORRE						
Laure						
Giles LOUBERSAC						
Yannick	14,32	49mins	6,30mins	6mins	4,50mins	
Alex	15,1	51mins	7mins	6,30mins	5,30mins	
Michelle LAIDLOW	17,11	56mins	7,15mins	6,45mins	5,50mins	
Adeline	14,35	49mins	6,30mins	6mins	4,50mins	
Brigitte PHILIPPON	16,22	55mins	7,15mins	6,45mins	5,50mins	

Temps pour 10 km	1000m	800m	400m	200m	100m
60mins	6	4,48	2,24	1,12	0,35
59mins	5,58	4,44	2,22	1,11	0,34
58mins	5,54	4,4	2,2	1,1	0,34
57mins	5,42	4,36	2,16	1,08	0,33
56mins	5,36	4,28	2,14	1,07	0,32
55mins	5,3	4,24	2,12	1,06	0,32
54mins	5,22	4,16	2,08	1,04	0,3
53mins	5,16	4,12	2,06	1,03	0,29
52mins	5,09	4,08	2,04	1,02	0,29
51mins	5,04	4,04	2,02	1,01	0,28
50mins	4,57	3,56	1,58	0,59	0,28
49mins	4,5	3,52	1,56	0,58	0,27
48mins	4,45	3,48	1,54	0,57	0,26
47mins	4,38	3,4	1,5	0,55	0,26
46mins	4,32	3,36	1,48	0,54	0,25
45mins	4,25	3,32	1,46	0,53	0,25
44mins	4,2	3,24	1,44	0,52	0,24
43mins	4,14	3,16	1,42	0,51	0,24
42mins	4,07	3,12	1,38	0,49	0,23
41mins	4,01	3,08	1,36	0,48	0,22
40mins	3,54	3	1,34	0,47	0,22
39mins	3,48	2,56	1,3	0,45	0,21
38mins	3,44	2,48	1,28	0,44	0,21
37mins	3,36	2,44	1,26	0,43	0,2
36mins	3,3	2,36	1,24	0,42	0,2
35mins	3,24	2,32	1,22	0,41	0,19
34mins	3,18	2,28	1,18	0,39	0,18
33mins	3,12	2,2	1,16	0,38	0,17

Richard Laidlow