



Extrait du Amberieu Natation

<https://www.amberieunatation.fr/spip/spip.php?article264>

RESULTATS MEETING NATIONAL DE LYON NATATION - 27 ET 28 FEVRIER 2016 - LYON VAISE

- Compétitions - Résultats - CR sportif - Archives - Saison 2016 2017 -
Date de mise en ligne : jeudi 3 mars 2016

Copyright © Amberieu Natation - Tous droits réservés

Les nageurs ambarrois ont confirmé la dynamique très positive dont je parle depuis un moment à travers ces lignes, avec la réalisation de nombreuses meilleures performances personnelles en bassin de 50 mètres et l'accession à 27 finales lors du weekend.

Je vous laisse le soin de consulter les résultats détaillés de cette compétition ici

<http://www.livefn.com/cgi-bin/resultats.php?competition=36965&langue=fr&go=detail&action=structure&structure=806>

Nos nageurs sont montés à 7 reprises sur le podium, obtenant quatre premières places (Julie Fasquelle au 100m papillon, Pauline Favergeat au 50m papillon, Adrien Brune sur 50m brasse et Kylian Sigaud au 200m dos), une deuxième place (Adrien Brune au 50m dos) et deux troisièmes places (Pauline au 100m papillon et Adrien au 100m brasse).

Force est de constater que l'important travail effectué depuis le début de saison et en cette fin de cycle préparatoire aux championnats de France National 2 hiver a été bien assimilé par nos nageurs. Les entraînements réalisés en bassin de 50 mètres permettent déjà de s'exprimer pleinement sur la distance.

Nous entrons maintenant dans la phase de préparation terminale aux N2, où l'accent va être mis à la fois sur une baisse du volume de travail, une optimisation des charges à haute intensité et à l'importance croissante des processus de récupération.

Prochains RDV :

Meeting régional à Saint Etienne (5 et 6 mars)

Coupe de l'Ain n°2 à Belley (13 mars)

Championnats de Nationale 2 hiver à Montluçon (18,19 et 20 mars)

Jérôme