



Agenda du mois

- **Samedi 21 mars** : Sortie bowling; venez défier le tenant du titre! RDV 14h au bowling de St Gemmes-sur-Loire!
- **Mercredi 8 avril** : Tests chronos à Chemillé! Ouvert aux groupes 2 et 3 de Rochefort.



Goldorac

Goldorac est prêt à relever le défi lors de notre prochain après-midi de bowling. Soyez nombreux pour tenter de décrocher le titre et le conserver jusqu'à l'année prochaine !



La Pommeraye

Le 13 février dernier, le club de Chalonnes nous a invité à participer aux tests chronos à la piscine de la Pommeraye. Vous étiez 11 du club à y participer en tant que nageurs et/ou officiels. Cela permet de reprendre quelques repères sur les temps de vos nages en attendant patiemment la suite des compétitions. Nous avons hâte de vous retrouver cet été. Rendez-vous donc en juin pour lancer la saison.



Entrainement à la maison

Afin de performer cet été, il est important de nager tout l'hiver mais également très intéressant de se préparer physiquement avec de la musculation. Nous vous proposons donc un petit programme de renforcement musculaire à pratiquer le plus régulièrement possible, à l'image de ce que certains peuvent subir lors de notre stage de mai! Pour gagner 5pts supplémentaire au challenge, venez souffler dans l'oreille d'Axelle lors des entraînements, le mot clé: "plouf". Objectif: enchaîner les séries d'exercices, prendre 1min de récupération, et renouveler le tout 6 à 8 fois.

- 10 squats
- 10 fentes avant
- 30s assis sur les fesses, jambes tendues et relevées
- allongé sur le dos, 10 levés de jambes tendues
- 10 pompes
- 30s de gainage
- 1 min de pause



Finir par une course à pied, vitesse lente mais le plus longtemps possible (endurance fondamentale).



Dates de l'été : à noter dans vos agendas

Tous les lieux sont en attente de confirmation!

- **Dimanche 14 juin** : Coupe de la ligue Avenir à Chalonnes-sur-Loire
- **Vendredi 4 juillet** : 800/1500m à Rochefort-sur-Loire
- **Samedi 5 juillet** : Compétition à Rochefort-sur-Loire
- **Dimanche 2 août** : Interclubs Régional à Chalonnes-sur-Loire (compétition par équipe). On compte sur vous pour faire le plus d'équipe possible!
- **Dimanche 23 août** : Finale Régionale Individuelle à Chemillé
- **Vendredi 28 août** : Finale Interclubs Nationale
- **Samedi 29 et Dimanche 30 août** : Critérium National à Segré en Anjou

Tests chronos de la Pommeraye.

