

Organisation des Performance Evenings en statique et dynamique

Résultats de la statique à Neupré du 13/12/2005

Nom	Annoncé	Réalisé
Dominique Ciciriello	4'45"	5'20"
Timothy Demain	3'00"	4'27"
Jean-Louis Nieulandt	3'00"	3'25"
Cécile Vercheval	2'00"	3'11"
André Ghilain	5'20"	5'43"
Fabien	3'00"	3'46"
Alain Collignon	2'30"	3'11"
Galien Grosjean - JUNIOR	1'10"	1'18"
Thomas Menini - JUNIOR	1'10"	1'22"

Résultats de la dynamique à Neupré du 20/12/2005

Nom	Annoncé	Réalisé
Dominique Ciciriello	70m	83m
Timothy Demain	75m	85m
Jean-Louis Nieulandt	55m	54m
Alain Collignon	40m	50m
André Ghilain	60m	66m
Thomas Menini - JUNIOR	25m	37m

Résultats de la statique à Neupré du 24/01/2006

Nom	Annoncé	Réalisé
Dominique Ciciriello	4'30"	5'00"
Timothy Demain	3'15"	4'04"
Jean-Louis Nieulandt	3'20"	3'58"
André Ghilain	5'31"	3'33"
Dominique Matagne	4'15"	4'17"
Anouchka Mailleux	2'30"	2'11"
Alain Collignon	2'30"	4'02"
Galien Grosjean - JUNIOR	1'15"	1'07"
Thomas Menini - JUNIOR	1'15"	1'24"

On voit bien que les fêtes de fin d'année n'étaient pas encore trop loin derrière !!!

Excellente progression pour Alain et Jean-Lou qui se stabilise à 4'.

Tim maîtrise les 4'00", donc objectif 4'30" maîtrisé pour dans 6 semaines.

Nouche, faut s'y remettre... si si.

Dominique M : bonne maîtrise, sortie nickel.

Conseils : refixez vous des objectifs réalisables à court terme et ensuite on peut penser à améliorer et à modifier son protocole d'entraînement.

Résultats de la statique à Neupré du 07/03/2006

Nom	Annoncé	Réalisé
Dominique Matagne	4'15"	5'02"
Dominique Ciciriello	4'30"	5'00"
Timothy Demain	3'30"	4'29"
André Ghilain	5'00"	5'19"
Alain Collignon	3'00"	3'13"
Galien Grosjean - JUNIOR	1'10"	1'22"
Thomas Menini - JUNIOR	1'10"	1'45"

Excellente progression pour Tim et Thomas. Encore quelques séances et on augmente les séquences pour Tim. Maîtrise des 5'00" pour Dominique(s).

Conseils : veillez à bien surveiller vos sorties car la nouvelle réglementation AIDA (protocole de surface à réaliser endéans les 15" de la sortie) est sévère mais juste.

Résultats de la statique à Neupré du 25/04/2006

Nom	Annoncé	Réalisé
Samuel Bellomo	2'10"	2'14"
Dominique Ciciriello	4'30"	5'00"
Timothy Demain	3'30"	4'26"
André Ghilain	5'00"	5'39"
Alain Collignon	2'30"	3'44"
Galien Grosjean - JUNIOR	1'10"	1'41"