

TABLEAUX DE ZONES NATATION

Nom		Test		400m		Moyenne du		Fréquence Bras				
Prénom		Temps		6'15"		100m		1'33"			Moyenne	
Date												
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1		
Temps			1'49"	3'37"	5'26"	7'14"	9'03"	14'28"	18'06"			
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2		
Temps			1'42"	3'24"	5'06"	6'48"	8'30"	13'36"	17'00"			
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3		
Temps			1'38"	3'16"	4'53"	6'31"	8'10"	12'56"	16'10"			
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4		
Temps		40"	1'36"	3'12"	4'48"	6'21"	7'57"	12'42"				
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5		
Temps		42"	1'33"	3'07"	4'40"	6'15"						
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6		
Temps		40"	1'28"	2'54"	4'22"							
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7		
Temps		38"	1'19"	2'38"								
		Z1 /Z2				Z5 & +						
FL		50	100	200		50	100	200				
Temps												
B		50	100	200		50	100	200				
Temps												
BR		50	100	200		50	100	200				
Temps												
M		100	200	300	400	100	200	300	400			
Temps												

TABLEAUX DE ZONES NATATION

Nom:		Test 400m			Moyenne du		Fréquence Bras			
Prénom:		Temps 6'30			100m 1'37"		Moyenne 48			
Date:										
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps			1'54"	3'48"		7'36"		15'12"		
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps			1'46"	3'33"	5'19"	7'06"	7'52"	14'12"	15'44"	
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps			1'43"	3'26"	5'09"	6'52"	8'35"	13'44"		
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps		47"	1'40"	3'20"	5'00"	6'40"	8'20"			
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps		46"	1'37"	3'15"	4'52"	6'30"	8'07"			
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps		44"	1'32"	3'04"	4'36"					
Série de		50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps		40"	1'23"	2'46"						
	Z1 /Z2					Z5 & +				
FL	50	100	200		50	100	200			
Temps										
B	50	100	200		50	100	200			
Temps										
BR	50	100	200		50	100	200			
Temps										
M	100	200	300	400	100	200	300	400		
Temps										

Temps: 1'32"87
 1'38"68
 1'38"90
 1'38"43

Moyenne: 1'37"00