

# NB Performance Team (HP and NexGen) Camp Report December 2018

## Overview

The camp was hosted in Saint John at the Canada Games Aquatic Center on December 8<sup>th</sup>, 2018. The invited swimmers were members of NBs High Performance plus the NexGen Groups; 52 swimmers qualified.

The goal was to bring together the best swimmers in the province, have them train together, bond, and develop and complete performance tests. The date was selected impart to fulfil the desire of NB Coaches to have a camp before Christmas, a break in the calendar, and many swimmers where in Saint John the for a High School competition.

## Camp Structure

7:30 – 8:00am	Registration
8:00 – 8:30am	Team building / Introductions / Activation
8:30 – 11:30am	Practice #1 – (see attached)
11:30am – 12:30am	Test Set #1 – Kick (see attached results)
12:30pm – 1:00pm	Change and Lunch / Snack Break
1:00pm to 1:30pm	Dryland tests
1:30pm to 1:45pm	Debrief

Due to complications / scheduling conflicts at the CGAC we were unable to have the pool for 2 x 2 hour pool sessions. Instead the pool was available for long course training for a single 4 hour pool session.

## Comments from Participants

- Swimmers were excited to be attending the camp. They were ready for training challenges, attentive, smiling, and primed to learn.
- Parents were happy that a camp had been organized.
- Both swimmers and coaches were excited to have an opportunity to swim long course.
- The t-shirts were very well received.
- The razors confused the swimmers... although they will use them.
- There was great attendance with 36 swimmers attending the camp.
- Coaches would support an additional Performance Camp this season. Are there other competitions or events in Saint John or other locations with Long Course that a camp could be added to? For example the Invitational meets.
- Congratulations to:
  - Top 3 Kickers: Abby McKinley, Brynne LeRoy, and Sarah Anderson!
  - Top 3 Press-upers - Austin Lemieux, Mat Legare, and Ben Daigle
  - Top 3 Sit-upers – Gabriel Meunier, Yannick Dupuis, and Austin Lemieux

## Lessons Learned

- A 4-hour pool session is a possible and positive for swimmers at this level. Although they did not swim as many meters as if there were 2 x 2-hour sessions, coaches were able to spend more time explaining sets and focusing swimmers on details.
- NB Swimmers can maintain Stroke Counts and Pace; however, they need practice.
- Swimmers like test or challenge sets.
- Swimmers should have been asked to register prior to the camp. Preregistration would have saved time leaving more time for swimming. Knowing the approximate number swimmers attending would have been helpful in planning pool sessions and pool requirements.
- The flexibility of the boys in the province is generally weak as evidenced by their streamlines and during the Vertical Jump skills. Future camps should introduce relevant tests for flexibility.
- The Kick test was tough! The opinion of the coaches' present was that the test was potentially too long. However, the set was very effective in ranking swimmers, and separating those with room for improvement from those who have excellent kick. As with flexibility it was apparent that NB Boys are weak kickers.
- Having an hour between arrival and the start of the pool session gave the coaches and swimmers time to go over camp instructions / outlines, execute multiple introduction games, and complete an effective activation.
- Combining a Performance Camp with the High School meet was successful. This combination to remember and leverage in the future.
- Putting the High Performance and NexGen Groups together for the camp was positive. Having University swimmers, who have qualified for High Performance, was equally positive.

## Team Photo



# Practice #1 – Pool – LC -4 Hours

## Warmup

600 Swim / Swim / Drill by 100  
 50 Kick on :55

4 x 50 Swim on :40

50 Swim (7 Kicks, 3 Strokes before breathing) on :50 **Set #1**

6 x 100 IM on 2:30 as

- 25 Fly / 20s Vertical Kick
- 25 Back - 10 UW
- 25 3K1P Breast / 6 Vertical Jumps (tight streamlines)
- 25 Free - 10m Sprint finish No Breathing **Set #2**

8 x 50 Mini Max on :55  
 Rest 2:00

4 x 100 Hold SC and Pace on 1:50  
 Rest 2:00

2 x 200 Hold SC and Pace on 3:40  
 Rest 2:00

400 Hold SC and Pace on 7:20

- hold the same Stroke Count for every 50 and same pace throughout (50s up to the final 400).
- swimmers need to focus on streamlines and pace.

## Set #3

24 x 50 No1 or IM Stroke (Best average) on 1:20 -  
 Focus on holding Stroke Count.  
 - Hold 50 PB+7s or better. **Set**

## #4

100 Easy Swim

## Set #4 – Recovery

3 x 50 Free (5 Kicks, 3 Strokes before breathing) on :60  
 50 Free (7 Kicks, 3 Strokes before breathing) on :60  
 50 Free (9 Kicks, 3 Strokes before breathing) on :60

## 50 KNoB on :60 Kick Test Set

7 x

1x 2x 3x 4x	5x 6x	7x					
200 Kick on	5:00	4:30	4:15	4:00	3:45	3:30	3:15
100 Kick on	2:30	2:10	2:00	1:55	1:50	1:45	1:35
50 Kick on	1:15						1:00 :55 :50 :45
:40 :35							

- Swimmers attempt to complete as many repeats as possible.

## Warmdown

250 Easy

# NB Performance Team (HP And NexGen) Camp Test Results

Dec-2018

Lastname	First Name	Press Ups (# in 1min)	Situps (# in 1min)	Kick Set (fail point)
Anderson	Sarah	41	39	100 @ 1:45
Canney	Jessey	24	35	100 @ 1:55
Corsaniti	Gabrielle	20	32	50 @ 0:50 (fins)
Daigle	Ben	60	45	200 @ 4:15
Dorris	Danielle	51 Squats	47	50 @ 1:00
Douthwright	Brooklyn	41	47	50 @ 0:45
Dupuis	Yannick	46	59	50 @ 0:45
Esson	Summer	18	30	50 @ 1:10
Fawcett	Kelten	45	30	200 @ 4:15
Foran	Jasmine	29	40	100 @ 1:10
Giovannoni	Marika	-	42	50 @ 0:45
Hussey	Julia	34	34	50 @ 0:45
Jean	Eric	3	26	Sick
Keech	Lily	21	40	100 @ 2:30
Lam	Rachel	38	41	200 @ 4:15
LeBlanc	Mathieu	45	55	100 @ 2:00
Legare	Mathieu	61	51	200 @ 4:30
Lemieux	Austin	68	58	50 @ 0:45
LeRoy	Brynne	39	46	200 @ 3:15
Martin	Élodie	47	38	200 @ 4:15
McKinley	Abigail	32	43	50 @ 0:35
McKinley	Emma	22	30	200 @ 4:15
Merserau	Colson	39	43	50 @ 0:50
Meunier	Gabriel	50	71	50 @ 0:45
Penney	Sophie	35	45	200 @ 3:45
Plourde	Myriam	31	33	200 @ 4:15
Puddicombe	David	32	32	200 @ 5:00 ??
Quinn	Margaret	24	41	50 @ 0:45
Rachidi	Ilias	52	43	200 @ 5:00
Rachidi	Inass	50	50	200 @ 4:15
Richard	Nathan	41	41	200 @ 4:15
Rioux	Lynae	50	42	Injured
Schofield	Emilie	37	39	200 @ 4:15
Scholten	Kayla	40	40	100 @ 1:55
Tremblay	Marie-Christine	37	37	50 @ 0:55
Wood	Grace	19	55	50 @ 0:50

Flann	Abigail			
Helal	Ahmed			
Sanford	Alexie			
LeBlanc	Anabelle			
Ivey	Anna			
MacEachern	Chelsey			
Pitre	Daeton			
Nestoruk	Ethan			

Lastname	First Name	Press Ups (# in 1min)	Situps (# in 1min)	Kick Set (fail point)
MacEachern	Haley			
Leigh	Jeremy			
Hamilton	Kassidy			
Lauzon	Maxim			
Paulin	Sebastien			
Nixon	Talia			
Wielemaker	Tom			
Brake	Noah			

## Rapport de camp de l'équipe de performance NB (HP et NexGen) 2018 décembre

### Aperçu

Le camp a été accueilli à Saint John au centre aquatique des jeux du Canada le 8 décembre<sup>E</sup>2018. Les nageurs invités étaient des nageurs de Haute Performance (Eastern 15ans & plus) ainsi que les nageurs qui ont atteints le standard NexGen. Il y avait 52 nageurs qualifiés.

L'objectif était de réunir les meilleurs nageurs de la province, de s'entraîner ensemble, de se lier, de développer et de réaliser des examens d'entraînement. La date a été choisie pour satisfaire le désir des entraîneurs NB d'avoir un camp avant Noël dans le calendrier, et en vue du Championnats des écoles secondaires, il y aurait déjà plusieurs nageurs à Saint Jean.

### Structure du camp

7 :30 – 8 :00am	Enregistrement
-----------------	----------------

8 :00 – 8h30	Team Building/introductions/activation
8 :30 – 11h30	#1 de pratique – (voir ci-joint)
11h30 – 12h30	J test #1 – Kick (voir les résultats ci-joints)
12 :30pm-13 :00	Changement et déjeuner/pause snack
13 :00h à 13h30	Tests Dry land
13h30 à 13h45	Débriefing

En raison de complications/conflits d'ordonnancement au CGAC nous n'avons pas pu avoir la piscine pour 2 sessions x 2 heures. Au lieu, la piscine était disponible pour une seule session de 4 heures de piscine.

## Commentaires des participants

1. Les nageurs étaient ravis d'assister au camp.
2. Ils étaient prêts à relever des défis d'entraînement.
3. Ils étaient attentifs, souriants et apprêtés à apprendre.
4. Les parents étaient heureux qu'un camp ait été organisé.
5. Les nageurs et les entraîneurs étaient ravis d'avoir l'occasion de nager dans une piscine de parcours long.
6. Les t-shirts ont été très bien accueillis.
7. Les rasoirs on portés les nageurs un peu de confusion lol ... Bien qu'ils les utilisent.
8. Il y avait une grande affluence avec 36 nageurs fréquentant le camp.
9. Les entraîneurs appuieraient un camp de performance supplémentaire cette saison.
10. Y a-t-il d'autres compétitions ou événements à Saint John ou à d'autres endroits avec long course qu'un camp pourrait être ajouté ? Par exemple, avant ou après une compétition ?
11. Félicitations à nos champions d'entraînement :
  - Top 3 kickers: Abby McKinley, Brynne LeRoy, et Sarah Anderson!
  - Top 3 Press-upers-Austin Lemieux, mat Legare et Ben Daigle
  - Top 3 Sit-upers-Gabriel Meunier, Yannick Dupuis, et Austin Lemieux

## Enseignements tirés du camp :

1. Une séance de 4 heures en piscine est possible et positif pour les nageurs à ce niveau. Bien qu'ils n'aient pas nager autant de mètres que s'il y avait 2 séances de 2 heures, les entraîneurs ont été en mesure de passer plus de temps à expliquer les ensembles et de concentrer les nageurs sur les détails techniques.
2. Les nageurs du NB sont capables de maintenir leur efficacité technique et leur vitesse cependant, ils ont besoin de pratique.
3. Les nageurs aiment les tests de conditionnements et les test set défi.
4. Les nageurs auraient dû être priés de s'inscrire avant le camp. La pré-inscription aurait sauvé du temps en laissant plus de temps pour nager. Connaître le nombre approximatif de nageurs présents aurait été utile pour planifier les séances et les besoins en piscine.
5. La souplesse des garçons dans la province est généralement faible, comme en témoigne leur rationalité et Pendant les qualifications de saut verticaux. Les camps futurs devraient introduire des tests pertinents pour la flexibilité.
6. Le test de Kick a été difficile ! L'avis des entraîneurs présent était que le test kick était potentiellement trop long. Cependant, l'ensemble a été très efficace dans le classement des

nageurs, et de séparer ceux qui ont de la place pour l'amélioration de ceux qui ont un excellent coup de pied. Comme avec la souplesse, il était évident que les nageurs masculins du NB ont un battement de jambes faibles.

7. Avoir une heure entre l'arrivée des nageurs et le début de la séance en piscine a donné aux entraîneurs et aux nageurs le temps de réviser les instructions/contours du camp, d'exécuter plusieurs jeux d'introduction et d'effectuer une activation efficace.
8. La combinaison d'un camp de performance avec le Championnat des Écoles Secondaires a été couronnée de succès. Cette combinaison à retenir pour l'avenir.
9. La combinaison du groupe haute performance et du groupe NexGen pour le camp a aussi été positive ainsi que avoir des nageurs de niveau Universitaire.