

**MARDI 22 SEPTEMBRE  
2015 (N1)**



### **ECHAUFFEMENT**

- 75 CR 25 DOS
- 75 BR 25 CR } X2
- 75 DOS 25 BR
- 75 CR 25 PAP

### **SEANCE**

- 8x 50 CR / SPE R=20'
- 100 BR
- 5 X 100 CR PULL /SPE R=20'
- 100 DOS
- 2 X 200 CR/SPE R=30'
- 100 JBES
- 400 CR PROG PULL PLAQ

### **FIN**

**200 SOUPLE**

*(3000 M)*



**MARDI 22 SEPTEMBRE  
2015 (N2)**



### **ECHAUFFEMENT**

- 75 CR 25 DOS
- 75 BR 25 CR } X2
- 75 DOS 25 BR
- 75 CR 25 PAP

### **SEANCE**

- 4x 50 CR / SPE R=20'
- 100 BR
- 2 X 100 CR PULL /SPE R=20'
- 100 DOS
- 200 CR/SPE R=30'
- 100 JBES
- 400 CR PROG PULL PLAQ

### **FIN**

**100 SOUPLE**

*(2200 M)*

