

**MARDI 17 NOVEMBRE 2015**

**(N1)**



**2900 M**

## **ECHAUFFEMENT**

- **200 NC**
- **4 X100 (2 EN DOS/2 EN BR)**
- **200 JBES**

## **SEANCE**

- **400 CR AMPLI**
- **100 DOS**
- **400 CR PULL**
- **100 BR**
- **400 CR PULL/PLAQ**
- **100 CR**
- **400 JBES**

## **FIN**

- **200 SOUPLE**



**MARDI 17 NOVEMBRE 2015**

**(N2)**



**2200 M**

**ECHAUFFEMENT**

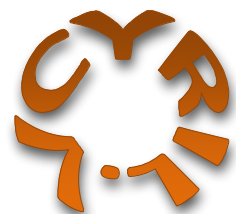
- **200 NC**
- **2 X100 (DOS/BR)**
- **200 JBES**

**SEANCE**

- **400 CR AMPLI**
- **100 DOS**
- **400 CR PULL**
- **100 BR**
- **400 CR JBES**

**FIN**

- **200 SOUPLE**



**MARDI 17 NOVEMBRE 2015**

**(N3)**



**1600 M**

## **ECHAUFFEMENT**

- **200 BR**
- **2 X100 DOS/BR**
- **200 JBES**

## **SEANCE**

- **4X50 CR AMPLI**
- **2X50 DOS**
- **4X50 CR PULL**
- **2X50 BR**
- **4X50 CR JBES**

## **FIN**

- **200 SOUPLE**

