

MARDI 01 DÉCEMBRE 2015

(N1)



ECHAUFFEMENT

- **200 CR**
- **300 DOS (50 ROULIS /50 NC)**
- **300 CR (50 RATTRAPE / 50NC)**
- **4 X 50 CR/DOS COULLEE MAXI**

SEANCE

- **6 X 200**
2 BR / 2 CR PULL / 2 CR PULL PLAQ)
R=30'
- **100 SOUPLE**
- **12 X 50 CR (8 EN PULL /4 NC)**
R=15'

FIN

- **200 SOUPLE**

MARDI 01 DÉCEMBRE 2015

(N2)



ECHAUFFEMENT

- **200 CR**
- **200 DOS (50 ROULIS /50 NC)**
- **200 CR (50 RATTRAPE / 50NC)**
- **4 X 50 CR/DOS COULEE MAXI**

SEANCE

- **3 X 200**
1 BR / 1 CR PULL / 1 CR PULL PLAQ)
R=30'
- **100 SOUPLE**
- **10 X 50 CR (6 EN PULL /4 NC)**
R=15'

FIN

- **200 SOUPLE**

MARDI 01 DÉCEMBRE 2015

(N2)



ECHAUFFEMENT

- **200 BR**
- **200 DOS (50 ROULIS /50 NC)**
- **200 CR (50 RATTRAPE / 50NC)**
- **4 X 50 CR/DOS**

SEANCE

- **3 X 100**
1 BR / 1 CR / 1 DOS)
R=30'
- **100 SOUPLE**
- **8 X 50 BR/DOS/CR /JBES**
R=15'

FIN

- **100 SOUPLE**