

*MARDI 06 JANVIER 2016 (N1)*

## **ECHAUFFEMENT**

- **75 CR 25 DOS**
- **75 BR 25 CR**
- **75 DOS 25 BR**
- **75 CR 25 PAP**
  
- **200 JBES /25**

## **SEANCE**

- **100 CR NC R=15'**
- **200 CR PULL / CHEVILLE R= 20'**
- **400 CR PLAQ AMPLI MAX R=30'**
- **200 CR PULL/CHEVILLE R=20'**
- **100 CR NC R=15'**
  
- **4 X 15M SPRINT SPE + RECUP**
- **100 SOUPLE**
- **4 X 15M SPRINT SPE +RECUP**

## **FIN**

- **200 SOUPLE**



**MARDI 06 JANVIER 2016**  
**(N2)**

## **ECHAUFFEMENT**

- **75 CR 25 DOS**
  - **75 BR 25 CR**
  - **75 DOS 25 BR**
  - **75 CR 25 PAP**
- 
- **200 JBES /25**

## **SEANCE**

- **100 CR NC R=15'**
  - **200 CR PULL / CHEVILLE R= 20'**
  - **400 CR AMPLI MAX R=30'**
  - **200 CR PULL/CHEVILLE R=20'**
  - **100 CR NC R=15'**
- 
- **4 X 15M SPRINT SPE + RECUP**

## **FIN**

- **100 SOUPLE**



**MARDI 06 JANVIER 2016**  
**(N3)**

**ECHAUFFEMENT**

- **25 CR 25 DOS**
- **25 BR 25 CR**
- **25 DOS 25 BR**
- **25 CR 25 BR**
  
- **2 X100 JBES**

**SEANCE (palmes)**

- **75CR 25 DOS**
- **75 DOS 25 BR**                   **X 2**
- **75 BR 25 CR**
  
- **4 X 25 ONDULATIONS + RECUP**
  
- **100 SOUPLE**

**FIN**

- **100 SOUPLE**

