

*MARDI 12 JANVIER 2016 (N1)*

## **ECHAUFFEMENT**

- **400 CR (50NC 25 EDUC 25 JBES)**
- **200 BR**
- **100 DOS**
- **100 PAP**
- **200 JBES SPE**

## **SEANCE**

- **2 X 200 CR NC dernier 25 +++ R=30'**
- **100 SOUPLE**
- **4 X 100 CR R=15'**
- **100 DOS A 2 BRAS**
- **8 X 50 CR / SPE R=15'**
- **100 SOUPLE**

## **FIN**

- **200 SOUPLE**



*MARDI 12 JANVIER 2016 (N2)*

## **ECHAUFFEMENT**

- **200 CR (50NC 25 EDUC 25 JBES)**
- **200 BR**
- **100 DOS**
- **200 JBES SPE**

## **SEANCE**

- **200 CR NC dernier 25 +++ R=30'**
- **100 SOUPLE**
- **4 X 100 CR R=15'**
- **100 DOS A 2 BRAS**
- **4 X 50 CR / SPE R=15'**
- **100 SOUPLE**

## **FIN**

- **200 SOUPLE**



*MARDI 12 JANVIER 2016 (N3)*

## **ECHAUFFEMENT**

- **200 BR**
- **100 DOS (P)**
- **2 X 50 CR (P)**
- **200 JBES SPE**

## **SEANCE (P)**

- **2 X 100 CR NC R=30'**
- **100 SOUPLE**
- **4 X 50 CR R=15'**
- **100 DOS A 2 BRAS**
- **4 X 50 BR R=15'**
- **100 JBES**

## **FIN**

- **200 BR**

