

MARDI 19 JANVIER 2016 (N1)

ECHAUFFEMENT

- **4 x 200 (CR/BR/DOS/PAP)**

**NC-JBE-NC-EDUC PAR 50
R=20'**

SEANCE

- **4 X 50 DOS PULL PLAQ NC R=20'**
- **6 X 100 CR PULL PLAQ R=20'**
- **4 X 50 BR PULL PLAQ R=10'**
- **100 4N NC +++++**

FIN

- **300 JBES**



MARDI 19 JANVIER 2016 (N2)

ECHAUFFEMENT

- **4 x 200 (CR/BR/DOS/PAP)**

**NC-JBE-NC-EDUC PAR 50
R=20'**

SEANCE

- **2 X 50 DOS PULL NC R=20'**
- **4 X 100 CR PULL R=20'**
- **2 X 50 BR PULL R=10'**
- **100 4N NC +++++**

FIN

- **200 JBES**



MARDI 19 JANVIER 2016 (N3)

ECHAUFFEMENT

- **4 x 100 (CR/BR/DOS/CR)**

**NC-JBE-NC-EDUC PAR 50
R=20'**

SEANCE

- **2 X 50 DOS PALMES NC R=20'**
- **4 X 100 CR PALMES R=20'**
- **2 X 50 BR PULL R=10'**

FIN

- **200 JBES BR**

