

MARDI 02 FÉVRIER 2016
(N1)



ECHAUFFEMENT

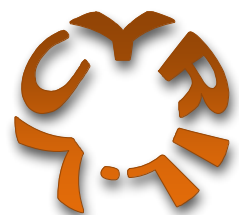
- **600 (sur 4N)**
- **4x100 4N JBES R=15'**

SEANCE

- **4 X 200 SPE AMPLI MAX**
- **100 SOUPLE**
- **10 X100 CR R=15' PULL/PLAQ**
1vite/1lent

FIN

- **300 SOUPLES autres que CR**



MARDI 02 FÉVRIER 2016
(N2)



ECHAUFFEMENT

- **400 (sur 4N)**
- **2x100 4N JBES R=15'**

SEANCE

- **3 X 200 SPE AMPLI MAX**
- **100 SOUPLE**
- **8 X100 CR R=15' PULL**
1vite/1lent

FIN

- **100 SOUPLES autres que CR**



MARDI 02 FÉVRIER 2015
(N3)



ECHAUFFEMENT

- **400 (25/50/25)3N**
- **4x100 JBES R=15'**

SEANCE (palmes)

- **2 X 200 CR SPE AMPLI MAX**
- **100 SOUPLE**
- **4X100 CR R=20' PULL**

FIN

- **200 BR**

