

***MARDI 19 AVRIL 2016 (N1)***

**ECHAUFFEMENT**

- **100 CR / 50 D / 50 BR X 4**
- **200 JBES / 25**

**SEANCE**

- **400 (75 crawl normal - 25 crawl polo)**
- **200 (25 dos - 25 brasse)**
- **400 (50 éducatifs - 50 normal)**
  - 2 EN CR**
  - 1 EN BR**
  - 1 EN DOS**
- **100 SOUPLE**
- **10 x 50 CR D=1'**

**FIN**

**MARDI 19 AVRIL 2016 (N2)**

**ECHAUFFEMENT**

- **100 CR / 50 D / 50 BR X 3**
- **200 JBES / 25**

**SEANCE**

- **300 (75 crawl normal - 25 crawl polo)**
- **100 (25 dos - 25 brasse)**
- **300 (50 éducatifs - 50 normal)**
  - 2 EN CR**
  - 1 EN BR**
  - 1 EN DOS**
- **100 SOUPLE**
- **8 x 50 CR D=1'**
- 

**FIN**

***MARDI 19 AVRIL 2016 (N3)***

**ECHAUFFEMENT**

- **50 CR / 50 D x 4**
- **50 BR X 4**
- **200 JBES palmes / 25**

**SEANCE**

- **4 x 100 (75 crawl normal - 25 dos)**
- **4 x100 (50 éducatifs - 50 normal)**
  - 2 EN CR**
  - 1 EN BR**
  - 1 EN DOS**
- **100 SOUPLE**

**FIN**