

MARDI 31 MAI 2016 (N1)
(3200M)

ECHAUFFEMENT

- **75 CR 25 DOS**
- **75 BR 25 CR** **} X2**
- **75 DOS 25 BR**
- **75 CR 25 PAP**

- **200 JBES /25**

SEANCE

- **8x 50 CR / SPE R=20'**
- **100 BR**
- **4 X 100 CR /SPE R=20'**
- **100 DOS**
- **2 X 200 CR/SPE R=30'**
- **100 JBES**
- **400 CR PROG PULL PLAQ**
- **100 AU CHOIX**

FIN

200 SOUPLE



MARDI 31 MAI 2016 (N2)
(2400M)

ECHAUFFEMENT

- **75 CR 25 DOS**
- **75 BR 25 CR** **} X2**
- **75 DOS 25 BR**
- **75 CR 25 PAP**

- **200 JBES /25**

SEANCE

- **4 x 50 CR/ SPE R=20'**
- **100 BR**
- **2 X 100 CR/SPE R=20'**
- **100 DOS**
- **1 X 200 CR/SPE R=30'**
- **100 JBES**
- **400 CR PROG +++**

FIN

100 SOUPLE



*MARDI 31 MAI 2016 (N3)
(1700M)*

ECHAUFFEMENT

- **3X 100 BR**
- **200 JBES /25 NC**

SEANCE

- **6 x 50 CR PALMES R=20'**
- **100 BR**
- **3 X 100 DOS PALMES R=30'**
- **100 BR**
- **200 CR/DOS PALMES R=30'**
- **100 JBES**

FIN

100 SOUPLE

