

**MARDI 14 JUIN 2016 (N1)**



## **ECHAUFFEMENT**

- **300 CR / 200 DOS / 100 4N**
- **300 CR / 200 BR / 100 4N**

## **SEANCE**

- **600 M : 150 CR PULL 3/5/7**  
**50 JBES**
- **6 X 100 : CR / SPE / 100 4N R=20'**
- **400 NL +++++**

## **FIN**

**200 SOUPLE**



**MARDI 14 JUIN 2016 (N2)**



## **ECHAUFFEMENT**

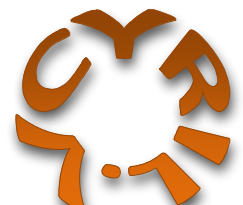
- **300 CR / 200 DOS / 100 4N**
- **300 CR / 200 BR / 100 4N**

## **SEANCE**

- **600 M : 150 CR PULL 3/5/7**  
**50 JBES**
- **4 X 100 : CR / SPE / 100 4N R=20'**
- **400 NL +++++**

## **FIN**

**200 SOUPLE**



**MARDI 14 JUIN 2016 (N3)**



**ECHAUFFEMENT**

- **100 CR /100 DOS /100 BR**
- **100 CR / 100 BR / 100 DOS**

**SEANCE**

- **400 M PALMES : 50 DOS  
50 CR**
- **4 X 100 : CR BR DOS JBES**

**FIN**

**200 SOUPLE**

