

**MARDI 07 MARS 2017 (N1)**

®

## **ECHAUFFEMENT**

- **200 CR /100JBES**
- **100 DOS /50 JBES**
- **100 BR /50 JBES**
- **50 PAP /50 JBES**

## **SEANCE**

- **100 CR NC R=15'**
- **200 CR PULL / CHEVILLE R= 20'**
- **400 CR PLAQ AMPLI MAX R=30'**
- **200 CR PULL/CHEVILLE R=20'**
- **100 CR NC R=15'**
  
- **4 X 15M SPRINT SPE + RECUP**
- **100 SOUPLE**
- **4 X 15M SPRINT SPE +RECUP**

## **FIN**

**200 SOUPLE**



# **MARDI 07 MARS 2017**

## **(N2)**

®

### **ECHAUFFEMENT**

- **100 CR /100JBES**
- **100 DOS /50 JBES**
- **100 BR /50 JBES**
- **50 PAP /50 JBES**

### **SEANCE**

- **100 CR NC R=15'**
- **200 CR PULL / CHEVILLE R= 20'**
- **400 CR PLAQ AMPLI MAX R=30'**
- **200 CR PULL/CHEVILLE R=20'**
- **100 CR NC R=15'**
  
- **4 X 15M SPRINT SPE + RECUP**

### **FIN**

**100 SOUPLE**



**MARDI 07 MARS 2017**  
**(N3)**

## **ECHAUFFEMENT**

- **400 (50BR/25 CR/25 DOS)**
- **2X100 JBES PALMES**
- **100 SOUPLE**

## **SEANCE**

- **200 CR PALMES AMPLI MAX R=30'**
- **2 X 100 CR RESPI 5 T**
- **2 X 100 DOS**
  
- **4 X 50 NC 1CR / 1SPE R =15'**

## **FIN**

- **100 SOUPLE**