

SEM 24

Mardi 9/6 aéro-vit

400 pull 3,5,7
8 x 50 batt D 1'
4 x 200 nc all course R 30''
8 x 25 sprint /25souple
6 x 50 sprint ampl R 1'
4 x 100 sprint R 100 souple
400 pull rma ampl
(3500)

Jeudi 11/6 vma

6 x 300 R /4 x 500 R 1'30/ 2 x 1000 R 2'

Vend 12/6 tech-aéro

500 50 ratt /50 normal/50 jbs/50 polo retour ss l'eau
8 x 50 ampl dim mvt chq 50 R 15''
8 x 50 plaq seules ampl dim mvt chq 50 R 15''
8 x 100 nc ampl & regulier all course R 20''
5 x 200 plaq pull R 45'' rapide & régulier
200 dos sim
(3500)

SEM 25

Mardi 16/6 aéro/spé

3 x (100 ratt/100 nc/ 100 1 bras/50)
5 x 400 pull all course R 1'
800 plaq pull ampl
200 pull rma
(3900)

Jeudi 18/6 seuil +

2 x (2 x 500 R 1'/1 x 1000 R 1'30/1 x 2000 R 2'

Vend 19/6 tech/aéro

400 pull 50 rma/50 jbs croisées
400 25 sprint polo/25 ampl/25 jbs/25 ampl
800 25 sprint/75 souple ampl
10 x 50 rapide & ampl R 20'' ou D 1'
600 pull ampl 50 rma/50 retour croisé
(2700)