

Sem 19

Mardi 5/5 aéro/spé

400 50 ratt/50 retour croisé  
300 batt 25 souple/25 sprint  
300 25 polo rapide/50 souple nc  
15 x 100 nc R 10'' rapide & régulier  
800 plaq pull (élast) ampl  
400 pull souple  
(3700)

Jeudi 7/5 seuil +

15 x 400 all course R 1 tour trotté

Vend 8/5 spé /aéro

4 x 1000 R 1' 30 ampl & régulier  
1-nc/1 pull/1 plaq pull /1 nc all course

SEM 20

Mardi 12/5 tech/spé

200 ratt  
200 1 bras/50  
200 nc ampl  
200 jbs bras oppo  
300 25 polo/25 jbs  
8 x 100 pull all course R 5''  
8 x 100 plaq pull dim mvts chq 100 R 20''  
2 x 400 nc vit max R 1'30  
200 pull ampl  
(3700)

Jeudi 14/5 seuil

2000 R 2'/3000/ R 2' 30 /5 x 1000 R 1' 30

Vend 15/5 aéro/spé

10 x 50 dim mvts chq 50 R 15''  
400 batt 25 souple/25 rapide  
10 x 200 all course R 30'' rapide & régulier  
600 plaq pull ampl  
200 dos souple  
(3700)