

SEM 21

Mardi 19 aéro-spé

400 pull rma

300 1 bras/50

5 x 300 drafté all course R 1'

10 x 100 plaq pull R 30''

500 pull 3,5,7

(3700)

Jeudi 21 pas de piste profitez-en pour enchaîner

Vend 22 tech-spé

400 50 ampl/50 ratt

400 1 bras/100

200 jbs bras oppo

300 25 sprint/25 polo/50ampl

3 x 400 nc R1' all course

10 x 50 plaq pull R 15-20'' ou D 1'

500 pull ampl respi 3,5

(3500)

SEM 22

Mardi 26/5 aéro/spé

400 50 ampl/25 polo/25jbs

10 x 50 batt rapide R 30''

2 x 800 pull all course R 1'30

10 x 50 plaq pull rapide& ampl R 15-20''

200 dos souple

(3200)

Jeudi 28/5 seuil + vma ou ench

5-6 x 1 x 1000 seuil/ + 380 vma R 2'30

Vend 29/5 aéro/spé

10 x 100 pull ampl dim les mvts chq 100 garder l'ampl R 15''

300 nc rma

5 x 200 all course R 45'' rapide & ampl

2 x 400 plaq pull R 1'

200 dos souple

(3300)

SEM 23

Mardi 2/6 tech-spé

2 x (100 ratt/100 bras droit/100 bras gauch/100 ampl rma)

10 x 50 nc dim mvts 50 R 20''

8 x 100 nc prog de 1 à 4 en gardant l'ampl R 30''

5 x 300 pull all course r 45''

200 dos souple

(3800)

Jeudi 4/6 repos !

Vendredi 5/6 aff

400 pull rma

8 x 100 nc 1ratt /1 ampl R 15''

10 x 50 pull 25 ampl /25 accéléré

200 dos souple

(1900)