

Sem 18

Mardi 28/4 vit -tech

500 50 nc ampl/25 jbs/25ratt
300 pull 1 bras/50
200 batt
6 x 50 sprint R 1'
200 pull
2 x 100 sprint R 2'
200 pull
1 x 400 vit max
400 pull ampl
(2700)

Jeudi 30/4 seuil

4 x 1000 R 1'30 /3 x 2000 R 2'

Vend 1/5

Fête du travail

(au choix , il y a un marathon à Sénart, une cyclo de 165 à villabé, un trail 30 km à Issou etc..) mais vous pouvez aussi vous reposer