

## Sem 16

Mardi 14/4 renf aéro

400 50 ratt/50 nc  
400 25 polo retour ss l'eau/25 jbs  
200 batt 25 souple/25 sprint  
4 x 400 plaq pull ampl & reg R 1'  
600 pull resp 3,5 ,7  
(3200)

Jeudi 16/4 vma

4 x 400 r 1' / 2 x 800 r 2' / 8 x 200 r 40''

Vend 17/04 tech/renf

600 50 ampl max/50 ratt/ 50 jbs bras oppo  
5 x 300 plaq pull R 45''  
5 x 100 plaq seules bp de jbs R 30''  
200 dos souple  
6 x 100 pull prog 1 à 3 R 20''  
200 dos sim  
(3300)

## SEM 17

Mardi 21/4 renf

400 pull 25 normal/25 jbs croisées  
300 batt  
2 x ( 4 x 100 /2 x 200 /1 x 400 ) même vit R 30'' 1 pull/1 plaq pull  
200 pull ampl rma  
(3300)

Jeudi 23/4 vma/seuil

4 x 1000 R 1'15 R 1 tour seuil/ 6 x 400 vma R 1' /2 x 2000 R 2' seuil

Vend 24/4 vit tech

4 x 100 4 n inv  
2 x 200 pull 1jbs croisées/1 ratt  
300 batt 25 sprint/25 souple  
3 x ( 100 nc sprint R 2' /2 x 50 sprint R 1' /200 pull ampl souple)  
500 pull resp 3, 5 Rma  
(3000)