

Sem 43

Mardi 23/10 tech/aéro

2 x (200 ratt / 200 jbs bras opposition/200 1 bras par 50)
400 pull 50 jbs croisées /50 normal
400 pull chevilles
400 pull rma
8 x 50 pull prog 1 à 4 en gardant l'ampl R libre
200 pull souple ampl
(3000)

Jeudi 25/10 test vma (cardio !)

6 x 300 R 45'' / 1 x 2000 même vitesse !)

Vendredi 26/10 tech/aéro/4 n

5 x 100 4 n 1 pull / 1 nc (pap éduc)
200 batt
4 x 200 plaq seules
10 x 50 ampl diminuer les mvts chq 50 R 20''
400 ratt retour ss l'eau
200 pull ampl
(2600)