

SEM 44

Mardi 30/10 tech/aéro

400 50 ampl max/50 jbs bras opposition
300 ratt retour ss l'eau
300 1 bras/50
300 25 jbs très rapide/25 ratt
2 x (8 x 50 25sprint /25 souple R 15''
1 x 400 vit max R 1')
200 pull ampl
(3100)

Jeudi 1/11 Ferié

Vendredi 2/11 tech/4n

6 x 100 4 n (1 pull/ 1 jbs/ 1 nc)
2 200 4 n (1pull/ 1 nc)
400 ratt beaucoup de jbs
400 pull 1 bras/50
8 x 100 plaq seules 1 bras alterné chq 100 R 15''
500 pull plaq ampl max
(3100)