

Sem 14

Mardi 31/3 tech aero

300 25 ratt/25 jbs

300 1 bras/50

200 pull chevilles rma

10 x 100 pull ampl R 20'' dim les mvts chq 100

8 x 50 nc prog 1 à 4 R 20''

2 x 400 1 vit max nc / 1 pull souple

300 dos souple

(3300)

Jeudi 2/4 vma

10 x 300 /10 x 200 /10 x 100 r t de course/ R 1 tour trotté

Vend 3/04 renf

400 pull 3,5,7 (9)

400 pull 25 polo/25 jbs

300 ratt retour ss l'eau

8 x 200 plaq pull ampl régulier R20''

8 x 25 sprint/25 dos souple

200 pull ampl

(3300)

SEM 15

Mardi 7/4 vit-tech

8 x 50 dim mts chq 50 R 20''

200 jbs bras oppo

400 100 bras/50-100 nc ampl

8 x 50 prog 1 à 4 R 30'' ampl max

4 x 50 sprint R 1'30

200 pull ampl

2 x 100 sprint 2'

200 pull souple

200 vit max

400 pull ampl rma

(2800)

Jeudi 9/4 vma

6 x 500 R 1'30 /3 x 1000 R 2'30

Vend 10/4 renf aéro

800 pull prog chq 100

400 batt

(5 x 100 r 20'' / 2 x 200 r 30'' / 1 x 400 r 1') plaq pull

8 x 25 sprint /25 souple plaq seules R libre

200 dos souple

(3100)