

## Sem 41

Mardi 9/10 tech/spé

200 souple ampl  
3 x (100 1 bras/50 rma / 100 retour croisé/100 25 rapide ampl 75 souple )  
5 x 200 pull 25 sprint 75 all course R 45 ''  
10 x 50 plaq pull D 1' - 1'10  
400 pull retour croisé  
(3000)

Jeudi 11/10 piste vma

4 x 300 R 1' / 2 x 500 R 1'30 / 1 x 1000 R 2'30 / 5 x 200 R 30''  
(4200)

Vendredi 12/10 tech/4 n

300 ampl/50 jbs  
400 pull chevilles  
400 ratt 50 1 tps/50 2 tps  
300 1 bras/50  
200 brasse/jbs pap  
300 pap éduc 1tps/3  
6 x 400 4 n (pap éduc) 1 batt/1 nc  
200 4 n pull (pap éduc)  
(2700)

## Sem 42

Mardi 16/10 tech /4n

200 ratt  
200 bras brasse/jbs pap  
200 4 n batt  
4 x 100 4 n pull  
200 4 n nc  
24 x 50 4n / 6 de chq R 20''  
400 pull ampl  
(2800)

Jeudi 18/10 Vma

4 x 500 R 1' 30 / 2 x 1000 R 2'30 / 6 x 300 R 1'  
(5800)

Vendredi 19/10 tech/4 n /aéro

4 x 100 pull 4n (papé duc)  
200 4 n jbs  
4 x 100 4 n nc  
300 ratt  
8 x 100 50 polo/50 sprint R 1'  
500 pull 50 retour croisé /50 rma  
(2600)