

SEM 50

Mardi 9/12

6 x 100 4n (pap éduc) 1 pull/1 jbs / 1 nc
8 x 50 batt rapide R 30''
2 x (2 x 50 R 15''/2 x 100 R 20''/ 1 x 200 R 30''/ 1 x 400 R 1') 1 nc / 1 plaq pull
Ampl et régulier
200 dos sim
(3200)

Jeudi 11/12 vit /ppg

Vendredi 12/12

400 50 pull ampl/50 batt
200 ratt retour ss l'eau
300 25 jbs croisées/25 ampl
5 x 200 plaq pull R 30''
10 x 100 plaq seules 1 ampl/ 1 vit max R 30'' bcp de jbs
600 pull amp 3,5 ,7
(3500)

SEM 51

Mardi 16/12

600 (100 nc/100 polo/100 jbs)
400 25 poings fermés/25 ampl
12 x 100 prog 1 à 4 R 20'' garder l'ampl
6 x 200 plaq pull resp 3 , 5 7 R 30''
200 dos ratt
(3600)

Jeudi 18/12 vma

15 x 300 R 1'

Vendredi 19 /12

500 25 ampl /25 jbs /25 polo/25 jbs
400 batt 25 sprint /25 souple
20 x 50 plaq pull R 20''
4 x 200 plaq seules R 45'' bcp de jbs
500 pull 3,5,7 rma
(3200)

SEM 52

Mardi 23/12

600 100 ampl/100 1bras/50
3 x 400 nc prog 1 à 4 3èm vit max R 1'
8 x 100 R 1' 30 vma
200 dos ratt
400 pull rma
(3200)

Jeudi 25/12 pas de piste

Essayez le nouveau vélo ! + footing 15 x 30/30 vma

Vendredi 26/12

500 pull 25 ampl/25 jbs croisées
300 1 bras /50
4 x (2x 50 R 10 / 2 x 100 R 20'') R 1' rapide & ampl
2 nc /2 plaq pull
6 x 100 4 n (pap éduc)
200 dos sim
(2800)