

Sem 40

Mardi 2 octobre end musc/tech

8 x 50 ampl max dim les mvts chq 50 R libre
4 x 100 idem
800 plaq pull prog chq 100 m en gardant l'ampl
8 x 100 pull R 30'' 1 souple/1 rapide
400 pull 50 dos/50 crawl
(2800)

Jeudi 4/10 piste /vma

5 x 300 R 1' / 2 x 500 R 1' 30 / 8 x 200 R 40 ''

Vend 5/10

400 pull 3,5 ampl
200 jbs bras oppo
20 x50 prog 1 à 5 R 20'' garder l'ampl
15 x100 plaq pull all course R 10''
200 dos pull
(3300)