

Sem 2

Mardi 8/1 aéro/end musc

200 ratt

200 jbs

2 x 400

2 x 300

2 x 200

2 x 100 nc R 30'' 1 souple/ 1 rapide

1 x 400 / 1 x 300 / 1 x 200 / 1 x 100 R 30'' plaq pull régulier

200 dos sim

(3600)

Jeudi 10/1 vma

(10 x 150 / 10 x 200 / 5 x 300 R tps de course) R 2'30

(5000)

Vendredi 11/1 aéro/end musc

1000 pull ampl 40 c/bras max par 50

6 x 50 batt D 1' 30 très rapide

12 x 50 nc prog 1 à 6 D 1'

200 pull souple

12 x 100 plaq pull D 1' 45 /2'

6 x 50 25 sprint/25 récup R libre

(3600)

Sem 3

Mardi 15/1 aéro/tech

8 x 100 4 n 1 ratt/1 pull/ 1jbs/ 1 nc

1500 chrono nc

200 pull ampl

8 x 50 25 sprint / 25 souple D 1' – 1'15

200 pull ampl

(3100)

Jeudi 17/1 vma prog

200/300/400 R t de course/ 500 r 1'30 /800 r 2'/1000 r 2' 30 /2000

(5000)

Vendredi 18/1 aéro

6 x (10 x 50)

1- D 1-1'10 ampl dim mvts chq 50

2- D 1' 30 batt

3- D 1' ampl & régulier

4- D 1' 30 25 sprint /25 souple

5 – D 1' prog 1à 5

6 – D 1' -1' 10 plaq pull prog 1 à 10

200 dos pull

(3200)