

SEM 48

Mardi 25 / 11

3 x 200 3 ou 4 n 1 pull/ 1jbs / 1 nc
600 pull respi 3,5,7 (9)
600 plaq pull ratt
8 x 50 nc très rapide R 30''
600 pull respi 3, 5,7 (9)
8 x 25 sprint/25 souple R 15''
400 pull ampl RMA
(3600)

Jeudi 27 /11 vit

8 x 60 / 8 x 50 côtes / 5 x 200

Vend 28/11

5 x 100 4 n (pap éduc) 2 pull/ 1 jbs / 2 nc
10 x 50 batt 25 rapide / 25 souple R 10''
200 1 bras/50
400 ampl rma
200 polo
3 x 200 nc ampl prog 1 à 3 R 45''
8 x 100 15 sprint /85 souple R 15''
200 dos
(3400)

SEM 49

Mardi 2 /12 tech/aéro

15 x 100 R 15'' 1 ratt 2 tps/ 1 nc ampl max/ 1 1 bras/50
300 25 jbs /25 retour croisé
200 ratt retour ss l'eau
600 pull 3,5, 7 (9)
10 x 50 r 15'' 1 vit max / 1 ampl max
200 dos
(3300)

Jeudi 4/12 fartleck vma

8 x 200 / 5 x 400 R trottée ss arrêt

Vendredi 5/12 aéro/renf

500 50 nc ampl/25 jbs/25 polo
8 x 200 plaq pull ampl R 30'' 25 rapide/150 souple/25 spint
200 dos
10 x 50 plaq seules R 15 '' beaucoup de jbs
200 dos
(3000)