

800 échauffement : (200 NL/200 NL+PB/200 éduc NL/200 JBS NL)  
8x25 D30 (avec Plaquettes en ratt. AVT)  
2x300 D 5' (accélération par 100 dans les 300)  
8x25 D30 (avec Plaquettes, frôler la tête)  
3x200 D3'15 (accélération par 50 dans les 200)  
8x25 D30 (4 avec une seule Plaquette dans la main droite, 4 dans la main gauche)  
4x150 D2'30 (75 All2/75 All4)  
8x25 D30 (avec Plaquettes : Effectuer le CATCH, en ratt. AVT)  
6x100 D1'30 (tous vite, avec des changements de rythme à la sensation)  
200 NL retour au calme  
\*4200 total\*

Dédicace à Romain, et bon courage pour cet entraînement