

Semaine 48

50 batt+PL	50
100 BR	150
200 DOS éduc 2"	350
400 CR : (50 éduc 1 bras / 50 NC)	750
2 * 400 R1' :	
• 8 * 25 CR N-1 R20"	
• 200 CR+PB Vitesse moyenne et grande amplitude	1550
4 * 75 R15" :	
1. batt+PL	
2. de doucement à très vite	
3. de très vite à doucement	
4. batt+PL	1850
6 * 25 CR N-1 R20"	2000
4 * (12,5 CR à fond / 12,5 NL récup) D 1'15	2100
5 * 200 ou 10 * 100 : CR avec une vitesse soutenue pour mettre en application les éléments techniques travaillés dans la séance Rmini30"	3100
2 * 400 4N+Palme R1'	3900