

lundi 5 juin 2017					mercredi 7 juin 2017					jeudi 8 juin 2017					vendredi 9 juin 2017				
Pentecôte																			
			00:00	300 CR - 100 Dos - 50 jbes Brasse - 100 Brasse -50 jbes Dos			600	15:00	300 CR - 100 Dos - 50 jbes Brasse - 100 Brasse -50 jbes Dos			600	15:00	300 CR - 100 Dos - 50 jbes Brasse - 100 Brasse -50 jbes Dos			600	15:00	
	dist	reps	speed	rest		dist	reps	speed	rest		dist	reps	speed	rest		dist	reps	speed	rest
			00:00	00:00	Jbes palmes (1)	50	10	01:00	00:30	Jbes palmes (1)	50	10	01:00	00:30	Ondul + palmes (1)	50	6	01:00	00:30
			00:00	00:00	Cr rotation	50	4	01:00	00:30	Dos educ palmes (2)	50	4	01:00	00:30	Pap one arm	50	4	01:00	00:30
			00:00	00:00	Cr c one arm	50	4	01:00	00:30	Dos double arm	50	4	01:00	00:30	Pap rampé	50	4	01:00	00:30
			00:00	00:00	Cr sailboat	50	4	01:00	00:30	Dos one arm (4)	50	4	01:00	00:30	Pap 2/2/2	50	4	01:00	00:30
			00:00	00:00	Cr NC	50	6	01:00	00:30	Dos quarter drill	50	4	01:00	00:30	Pap NC	25	8	00:00	01:00
			00:00	00:00	EZ	100	1	03:00	00:00	Dos NC	50	6	01:00	00:30	W depart pap		1	15:00	00:00
			00:00	00:00	Cr péniche	150	3	04:00	01:00	W départ dos		1	15:00	00:00				00:00	00:00
			00:00	00:00	EZ	200	1	05:00	00:00				00:00	00:00				00:00	00:00
			00:00	00:00				00:00	00:00				00:00	00:00				00:00	00:00
Totaux	0		00:00:00		Totaux	2750		01:27:30		Totaux	2200		01:30:00		Totaux	1700		01:15:00	
<i>inter serie</i>	<i>0</i>	<i>00:00</i>	<i>00:00</i>		<i>inter serie</i>	<i>5</i>	<i>01:30</i>	<i>07:30</i>		<i>inter serie</i>	<i>6</i>	<i>02:00</i>	<i>12:00</i>		<i>inter serie</i>	<i>5</i>	<i>02:00</i>	<i>10:00</i>	
					(1) Essuie-glace : 4 avec la planche/4 avec le pull/2 sans matériel					(1) Essuie-glace : 4 avec la planche/4 avec le pull/2 sans matériel (2) : Tap Tap Scissor Scissor (3) : Opposition + rotation					(1) : front/back/side				
										(4) : 3 classiques / 3 2/3									

Total Semaine 6650