

2 6 x 2000 B2 Panne 3' active en retard au ergo	3 5 x 5' reg 8/10 Panne 5' active en B1 PPG programme ci-joint	4 2 x 20' reg 1 avec 10 x 10 coups Gommage	5 Travail ergo B raid reg 8 1000 B5 1000 Bc 1000 1/2 a faire 4 fois	6 PPG au circuit Programme ci-joint	7 6 x 2000 B2 Panne 3' en B1	8 au choix
9 échant 10' 8 x 1000 cad 24 Panne 3'	10 échant 10' 5 x 5' reg 8/10 recup 5' en B1	11 PPG Circuit	12 évaluation ergo cad 24 1 x 2000 envoyer resultat au entraineur	13 PPG au circuit ci-joint	14 10' échant 2 x 30' B1 + 10 x 10 coup Tout le prog Avec attaches	15 au choix Les Pieds
16 ergo Bras reg 8 1000 B5 1000 Bc 1000 1/2 4 series	17 6 x 2000 B2 Panne 3' B1	18 3 x 5000 B1 1 en reg 1 Panne 5'	19 PPG au circuit ci-joint	20 2 x 20' 30' / 30' Panne 5' 100% du Mettre ergo	21 PPG au circuit ci-joint	22 au choix
23 15 Km B1 Norme attaque Les Pieds	24 5 x 6' reg 8/10 + 6 x 10 coups	25 échant 10' 8 x 1000 cad 24 Panne 3'	26 PPG au circuit ci-joint	27 2 x 20' 30' / 30' 100% du Mettre ergo	28 ergo bras 1000 B5 1000 Bc 1000 1/2 4 series	29 au choix