

# 30oct

## Échauffement

- 8 x 50 r:20
    - imp => pull cr
    - pair => QNI sur le set
- 

## MainSet

- 6 x 50 r:15
  - 1&4 dos 2 bras
  - 2&5 dos ratt
  - 3&6 dos sw
- Atelier dives dos
- 6 x 50 r:15 avec palmes
  - z4 aller z2 retour
  - []coulées
- si tps restant :
  - kick cr z2, z4 au sifflet pour 10 secondes