

A:

400 NL échauffement

12x25 batt @ :30 (vite/ normal)

4 x [6x50CR @ :45 (All 1-3/ All4-6)

300CR+PB (100 normal/100 vite/100 normal)

3x100spé @ 1:45]

200 All1

4500 total

B:

400 NL échauffement

8x25 batt @ :45 (vite/ normal)

4 x [6x50CR @ :55 (All 1-3/4-6)

300CR+PB (100 normal/100 vite/100 normal)

1x100spé R30

200 All1

3600 total

C:

300 NL échauffement

8x25 batt R15 (vite/ normal)

3 x [6x50CR R10 (All 1-3/4-6)

200CR+PB (100 normal/100 vite)

1x100 autre que CR R30

100 All1

2400 total