

## Semaine 4 / 2015

• 100 CR	100
• 100 DOS	200
• 100 BR	300
• 4 * 50 CR (25 éduc Ratt. Avant / 25 NC)	500
• 4 * 25 batt. + PL	600
• 4 * 50 CR (25 éduc 1 Bras / 25 NC)	800
• 100 DOS	900
• 100 BR	1000
• 4 * 50 CR éduc Coude haut	1200
• 4 * 25 batt. + PL	1300
• 4 * 50 CR éduc Glisser les doigts sur l'eau	1500
• 100 DOS	1600
• 100 BR	1700
• 8 * 25 CR N-1	1900
• 4 * 25 batt. + PL	2000
• 100 / 200 / 300 / 200 / 100 Mise en place des éduc en CR	2900
• 4 * 12,5 CR Sprint / 37,5 NL	3100
• 100 / 200 / 300 / 200 / 100 Mise en place des éduc en CR	4000