

SEMAINE 49

8 * 25 CR R10"	200
8 * 50 4N R10"	600
8 * 25 CR R10"	800
4 * 100 4N R20"	1200

TOUT EN CR ; R20" SUR TOUTE LA SERIE

50 SPRINT	50
100 + PB RECUP	150
200 RESP°5	350
400 PB+PLAQ Le moins de mouvements par 25	750
200 RESP°5	950
100 + PB RECUP	1050
50 SPRINT	1100

JE DOUBLE LA SERIE SI J'AI LE TEMPS ET LA MOTIVATION

50 DOS à 2 BRAS	3350
200 4N RECUP	3550