

# SEMAINE 51

75 CR / 25 BATT	100
75 DOS / 25 BATT	200
75 BR / 25 JBS BR	300
75 éduc PAP / 25 ONDUL	400
2 * 200 4N+PALMES	800
4 * (25 CR éduc 1 bras / 25 NC)	1000
100 CR+PB	1100
4 * (25 CR éduc retour coude haut / 25 NC)	1300
100 CR+PB	1400
4 * (25 CR fréquence basse / 25 NC)	1600
100 CR+PB	1700
4 * (25 CR fréquence haute / 25NC)	1900
100 CR+PB	2000
5 * 200 CR : technique+glisse+esthétique+vitesse R45" le dernier avec PB+PLAQ	3000
200 DOS+PALMES	3200
2 * 200 4N inversé R45"	3600
400 CR+PB bien nagé	4000
	JBR