

A:

800 échauffement (200 CR/200 batt CR+PL/200 1 seul brasl/200 CR+PB)

8x50 JBS @ :60 à 1:30 (sans PL)

3x200 technique spé @ 3:30 à 4 (100 éduc/100 NC)

8x100 CR @ 1:30 à 1:45 (All 3)

3x200 technique spé @ 3:15 à 3:45 (100 éduc/100 NL)

8x50 JBS @ :60 à 1:30 (avec PL)

3x200 spé @ 3:30 à 4

200 NL (All 1)

4400 total

B:

800 échauffement (200 NL NC/200 NL JBS/200 éduc NL/200 NL+PB)

8x50 kick @ 1:15 à 1:45

3x200+PB @ 4:00 à 4:45 (50 éduc PAP/150 NL)

8x100 CR @ 1:50 à 2:30 (All 4)

3x200+PB @ 4:00 à 4:45 (50 BR/150 NL)

8x50 @ 1:10 à 1:30 (25 autre que CR/25 CR)

100 NL (All 1)

3500 total

C:

800 échauffement (200 CR/200 batt CR+PL/200 1 seul brasl/200 CR+PB)

4x50 JBS R15 (25 vite, 25 au choix)

3x200+PB R30 (50 éduc PAP/150 NL)

4x100 CR R20 (All 4)

8x50 R10 (25 autre que CR/25 CR)

100 NL (All 1)

2500 total