

		1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6		
Séance	Marche	Course	Repos	Course	Repos	Course	Repos	Course	Repos	Course	Repos	Course	Total course	Total
1	10	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	12	27
2	10	3	1	3	1	3	1	3	1	3			15	29
3	8	4	1	4	1	4	1	4	1				16	28
4	6	5	1	5	1	5	1	5					20	29
5		6	1,5	6	1,5	5	1	5	1				22	27
6		8	1,5	8	1,5	4	1	4	1	4			28	33
7		10	2	10	2	5	1	5					30	35
8		12	2	10	2	8							30	34
9		15	2	5	1	5	1	5					30	34
10		20	2	10	2	5	2						35	41
11		25	2	5	1	5							35	38
12		30											30	30

Temps exprimé en minutes

