

**Dossard**

**Offre Jeune : Épreuve au sol 2020**
**Club**

**Prénom Nom**

**Échauffement 15'**
**Points**


 40 pts si sans arrêts,  
0 sinon

**Circuit**

Ateliers		Difficulté		
		Facile 10 pts	Moyen 20 pts	Difficile 30 pts
1	A1			
2	L5			
3	X14			
4	A3			
5	L13			
6	X4			
7	A12			
8	L18			
9	X3			
10	L11			
11	X15			
12	A19			
13	X1			
14	A4			
15	L3			

**Ergomètre 10'**
**Nb Calories**

**Points**


nb calories / 2

**Total**