

# PARCOURS M

<b>RUN</b>	<b>SWIM</b>
<b>1600</b>	<b>500</b>
<b>460</b>	<b>300</b>
<b>680</b>	<b>150</b>
<b>840</b>	<b>300</b>
<b>1600</b>	<b>500</b>
<b>1000</b>	<b>800</b>
<b>3500</b>	<b>500</b>
<b>1600</b>	<b>300</b>
<b>860</b>	<b>150</b>
<b>700</b>	<b>300</b>
<b>460</b>	<b>500</b>
<b>100</b>	
<b>13400 m</b>	<b>4300 m</b>

