

# PARCOURS S

<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>350</b>
<b>1340</b>	<b>350</b>
<b>840</b>	<b>150</b>
<b>680</b>	<b>300</b>
<b>460</b>	<b>500</b>
<b>100</b>	
<b>7000 m</b>	<b>2600 m</b>