

ENTRAINEMENT 1
ceinture blanche

a) $452 + 37$

b) $608 + 256$

c) $345 + 278$

d) $840 + 562$

e) $784 + 6 + 73$

f) $743 + 252 + 9$

ENTRAINEMENT 2
ceinture blanche

a) $504 + 247$

b) $486 + 236$

c) $791 + 427$

d) $628 + 182 + 42$

e) $627 + 41$

f) $603 + 159$

ENTRAINEMENT 3
ceinture blanche

a) $286 + 457$

b) $683 + 54$

c) $328 + 89 + 13$

d) $423 + 56$

e) $719 + 163$

f) $375 + 58$

ENTRAINEMENT 4
ceinture blanche

a) $740 + 462$

b) $287 + 147 + 63$

c) $745 + 43$

d) $426 + 158$

e) $459 + 68$

f) $836 + 782$