

### ENTRAINEMENT 1

Ceinture orange

- a)  $72 \times 3$
- b)  $41 \times 6$
- c)  $57 \times 4$
- d)  $385 \times 5$
- e)  $134 \times 7$
- f)  $256 \times 2$

### ENTRAINEMENT 2

Ceinture orange

- a)  $81 \times 4$
- b)  $51 \times 8$
- c)  $49 \times 3$
- d)  $178 \times 5$
- e)  $232 \times 6$
- f)  $437 \times 7$

### ENTRAINEMENT 3

Ceinture orange

- a)  $92 \times 2$
- b)  $62 \times 3$
- c)  $37 \times 6$
- d)  $286 \times 4$
- e)  $175 \times 5$
- f)  $364 \times 7$

### ENTRAINEMENT 4

Ceinture orange

- a)  $53 \times 3$
- b)  $32 \times 4$
- c)  $46 \times 6$
- d)  $273 \times 5$
- e)  $156 \times 7$
- f)  $549 \times 2$

### ENTRAINEMENT 5

Ceinture orange

- a)  $52 \times 4$
- b)  $71 \times 5$
- c)  $64 \times 3$
- d)  $186 \times 6$
- e)  $239 \times 2$
- f)  $343 \times 7$

### ENTRAINEMENT 6

Ceinture orange

- a)  $63 \times 3$
- b)  $83 \times 2$
- c)  $57 \times 4$
- d)  $238 \times 5$
- e)  $425 \times 6$
- f)  $354 \times 7$

