

ENTRAINEMENT À LA FLUENCE

CE1
CE2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
180																			
170																			
160																			
150																			
140																			
130																			
120																			
110																			
100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
40																			
30																			
20																			
10																			

