

100s

Ligne 1 : 1'20/100m

5	5@1'35	5@1'30	5@1'25	5@1'20
4	4@1'35	4@1'30	4@1'25	4@1'20
3	3@1'35	3@1'30	3@1'25	3@1'20
2	2@1'35	2@1'30	2@1'25	2@1'20
1	1@1'35	1@1'30	1@1'25	1@1'20

Total : 60x100=6km

90 minutes

100s

Ligne 1 : 1'30/100m

4	5@1'45	5@1'40	5@1'35	5@1'30
4	4@1'45	4@1'40	4@1'35	4@1'30
3	3@1'45	3@1'40	3@1'35	3@1'30
2	2@1'45	2@1'40	2@1'35	2@1'30
1	1@1'45	1@1'40	1@1'35	1@1'30

Total : 56x100=5.6km

91 minutes

100s

Ligne 2 : 1'35/100m

4	4@1'50	4@1'45	4@1'40	4@1'35
4	4@1'50	4@1'45	4@1'40	4@1'35
2	2@1'50	2@1'45	2@1'40	2@1'35
2	2@1'50	2@1'45	2@1'40	2@1'35
1	1@1'50	1@1'45	1@1'40	1@1'35

Total : 52x100=5.2km

90 minutes

100s

Ligne 2 : 1'40/100m

4	4@1'55	4@1'50	4@1'45	4@1'40
3	3@1'55	3@1'50	3@1'45	3@1'40
2	2@1'55	2@1'50	2@1'45	2@1'40
2	2@1'55	2@1'50	2@1'45	2@1'40
1	1@1'55	1@1'50	1@1'45	1@1'40

Total : 48x100=4.8km

86 minutes

100s

Ligne 3 : 1'50/100m

4	4@2'05	4@2'00	4@1'55	4@1'50
3	3@2'05	3@2'00	3@1'55	3@1'50
2	2@2'05	2@2'00	2@1'55	2@1'50
1	1@2'05	1@2'00	1@1'55	1@1'50
1	1@2'05	1@2'00	1@1'55	1@1'50

Total : 44x100=4.4km

90 minutes

100s

Ligne 4 : 2'05/100m

4	4@2'20	4@2'15	4@2'10	4@2'05
3	3@2'20	3@2'15	3@2'10	3@2'05
2	2@2'20	2@2'15	2@2'10	2@2'05
1	1@2'20	1@2'15	1@2'10	1@2'05

Total : 40x100=4km

90 minutes