

Grau du Roi le 17 décembre

Comme chaque année, le comité a organisé une journée de Pré tests pour les jeunes qui souhaitent rentrer dans une dynamique sportive et peut être aller passer les tests Nationaux qui se dérouleront à Toulouse en février 2018.



Au programme course à Pied,
 Bateaux, pompes, traction, corde à sauter souplesse, détente etc..

Des jeunes du club du Grau du Roi, de Palavas et du 3MCK de Montpellier ont répondu présents pour cette journée. Une bonne journée d'entraînement pour se tester, se confronter et se calibrer sur les différentes épreuves.

Pré tests du Grau du Roi

17/12/2017

				Bateau		Pompes	Souplesse	saut corde	détente	tractions	CAP 3000M
				200m	2000m						
Varon	Jeremie	PKM	2002	50	10'56	70	-7	55	50	16	12'21
Xiberass	Yann	PKM	2002	44	9'59	91	-24	167	62	17	11'37
Lesquer	Leopold	PKM	2002	57	11'46	30	7	22	58	8	11'41
Bendris	Mael	Grau	2005	1'04	12'46	61	-13	327	40	3	11'46
Fleury	Tom	Grau	2004	53	11'10	39	10	169	45	10	11'42
didier	Nino	Grau	2004	58	11'25	33	6	26	33	3	14'19
Duval	Martin	Grau	2003	52	11'09	22	-17	174	52	0	16'42
Cornez	Pilla	Grau	2003	1'11	14'34	13	-5	39	42	0	14'02
	Pierrick	3MCK	2004	54	11'47	45	-16	60	52	19	13'23
Barretau	Arthur	3MCK	2002	57	11'58	56	-10	81	68	16	11'37
Caradec	Liam	3MCK	2003	53	11'57	36	-20	203	59	14	13'01
Touron	Gael	3MCK	2005	1'03	13'04	41	-1	63	39	12	15'39

Merci à Nicolas et Nordine pour nous avoir aidés à organiser cette journée.