

3250 m bassin de 25 m

2*400 crawl nc-1t 2-2

400 crawl nc-1b 2-2

400 crawl-dos 3-1 pb

400 crawl-pap 3-1 pb

4*100 pap nc-j 1-1

200 crawl pb

200 pap-dos 1-1

400 crawl pbpad

50 pap-dos

crawl-dos 3-1 signifie une suite de 3 longueurs crawl et 1 longueur dos
pbpad : pullbuoy et paddles

nc-j 1-1 : 1 longueur nage complète puis 1 longueur jambes

1t : Thorpe (respiration à chaque temps)

1b : nage d'un bras, l'autre à l'avant