

3400 m bassin de 25 m

200 crawl

400 crawl-dos 3-1

600 crawl-3n 3-1

400 crawl-dos 3-1 pb

200 crawl pb

4\*50 pap-crawl

4\*100 crawl pb 5t

400 crawl pbpad

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

3n : 3 nages (pap, dos, brasse)

crawl-3n 3-1 : 3 longueurs en crawl, 1 longueur dans une des 3 nages (changer de nage dans l'ordre pap-dos-brasse)

5t : respiration 5 temps