

3500 m bassin de 50 m

400 crawl

300 crawl god-catch-voile

600 crawl-3n 1-1

4\*50 pap nc-j

200 crawl pb

4\*50 dos nc-j

200 crawl pb

150 crawl-pap 2-1

150 crawl-dos 2-1

150 crawl-brasse 2-1

150 crawl

200 crawl pb

4\*50 pap-crawl

400 crawl pbpad

crawl-dos 2-1 signifie une suite de 2 longueurs crawl et 1 longueur dos

pbpad : pullbuoy et paddles

nc-j : 25 m nage complète puis 25 m jambes

god : godille

catch : 2 débuts de mouvement de crawl puis mouvement complet

voile : roulis avec 1 seconde coude haut

pap-crawl : 25 pap 25 crawl