

400 crawl-dos 3-1
400 crawl-brasse 3-1
400 crawl-pap 3-1
400 crawl pb elastique
4*50 pap nc-j
4*50 dos nc-j
4*50 brasse nc-j
4*50 crawl nc-j
400 crawl pb pad
400 pap-dos 1-1
25 crawl pf elastique
50 crawl pf elastique
75 crawl pf elastique
75 crawl pf elastique
50 crawl pf elastique
25 crawl pf elastique
4*100 crawl-brasse
100 crawl pb

nc-j : nage complète sur 25 m puis 25 m jambes avec une longue coulée