

4100 m bassin de 50 m

50 pap-crawl

50 dos-crawl

50 brasse-crawl

50 crawl

100 crawl-pap-crawl 1-2-1 (25 crawl 50 pap 25 crawl)

100 crawl-dos-crawl 1-2-1

100 crawl-brasse-crawl 1-2-1

100 crawl

150 crawl-pap 2-1

150 crawl-dos 2-1

150 crawl-brasse 2-1

150 crawl

400 crawl pb

400 4n j

4*100 4n

4*200 4n pb

800 crawl-4n 3-1

2*50 pap

crawl-4n 3-1 : 3 longueurs crawl 1 longueur 1 des 4 nages