

4*150 crawl nc-1t-nc 2-2-2
4*150 crawl nc-1b-nc 2-2-2
4*150 crawl-pap-dos-crawl 2-1-1-2
4*150 crawl-brasse-dos-crawl 2-1-1-2
600 crawl pb elastique
8*25 pap pad
600 crawl pb pad
4*100 crawl pb pad 5t
4*25 pap
100 crawl pb

5t : Hypoxie repiration 5 temps

2-1-1-2 : nombre de longueurs par nage