

4600 m bassin de 25 m

400 crawl

400 crawl-dos 3-1

400 crawl-brasse 3-1

400 crawl-pap 3-1

400 crawl-4n 3-1

400 4n j-nc 3-1

400 crawl 1b pb

400 crawl pbpad

4*75 crawl-pap 2-1

4*75 crawl-dos 2-1

4*75 crawl-brasse 2-1

4*75 crawl

200 crawl pb

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

j-nc 3-1 : 3 longueurs jambes 1 longueur nage complète

pbpad : pullbuoy paddles

1b : nage d'1 bras, le bras libre devant